

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**

SEKIZ IN POTSDAM	3
SEKIZ Potsdam muss bleiben !	3
Stellungnahme der Potsdamer Beauftragten für Behinderte zur Förderung SEKIZ	4
SEKIS	4
40 Jahre SEKIS	4
SELBSTHILFE	5
Selbsthilfe im Austausch	5
AnaDismissed - Essstörungen	5
Adipositas-Selbsthilfegruppe	5
Polyneuropathie-Selbsthilfegruppe	6
Gruppe Post Covid Neukölln	6
Post Covid in Schöneberg	6
Long/Post Covid in Hohenschönhausen	6
Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin	7
Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP Bauchspeicheldrüsenerkrankte	7
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	7
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie & berufstätig	7
Cochlea-Implantat	8
Kopfschmerzen	8
Selbsthilfegruppe zum Thema "Hochsensibilität" in Gründung	8
Epilepsie Selbsthilfegruppe	8
Epilepsie - erweitertes Elterngruppen-Treffen	9
Netzwerk behinderter Frauen Berlin	9
Fit trotz Bewegungseinschränkungen (Gruppe in Gründung)	9
Erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien	9
Ungewollt Kinderlos – Gruppe von und für Männer	10
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	10
Kontaktabbruch zu den Eltern (Neukölln)	10
Kontaktabbruch zu den Eltern aus Perspektive der Kinder (Marzahn)	11
EMPTY NEST in Köpenick - Im neuen Lebensabschnitt glücklich sein	11
Verlassene Eltern Lichtenberg	11
Kontaktabbruch zu den Eltern Neukölln	12
Verlassene Kinder – Kinder, deren Eltern den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben	12
Selbsthilfe für Hochsensible Erwachsene	12
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen	12
AS rockt – Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft	13
Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)	13
Treffen für Mütter von Kindern mit Behinderung	13
Autismus & Seelische Gesundheit	14
Männergruppe - ohne Stuhlkreis in Marzahn	14
Trennungsschmerz	14
Hinterbliebene	14

Offene Trauerräume	15
Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"	15
Gruppe Mama sein	15
Junge Selbsthilfegruppe - Depressionen	15
Gruppe für Menschen mit Depression in Hohenschönhausen	16
Depressionen - Vormittagsgruppe in Lichtenberg	16
Panik und Ängste in Neukölln	16
Ängste und Depression in Marzahn	16
Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen mit Depressionen	17
Samowar-Treffen	17
Junge Sucht-Selbsthilfegruppe „Next Step“	17
Mir Selbst Freund	18
Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation	18
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	18
Die Sozialberatung bei SEKIS	18
Erfahrungsexpertin berät zu lebenspraktischen und Selbsthilfe-Themen	18
Offene, anliegenorientierte Beratungsgruppe	19
Offene Sprechstunde – Thema Sucht	19
PATIENTENINTERESSEN	19
Weiter Zweifel an Plan für elektronische Patientenakte	19
Patientenverbände kritisieren Pläne zur Unabhängigen Patientenberatung	20
Untreue: Vorwürfe gegen Ex-Geschäftsführer der Parkinsonvereinigung	21
Versorgung unzureichend: Was sich bei ME/CFS tut	21
Kostenfreies Infomaterial zum Welttag für Patientensicherheit	21
Patientensicherheit in Arztpraxen	22
BARRIEREN UND BEHINDERUNG	22
Senat speist Berliner Behindertenparlament ab	22
Sozialverbände kritisieren Höcke-Äußerungen zur Inklusion	23
Internetseite informiert über Verordnungen zur Barrierefreiheit	24
Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderung verbessern	24
Selbstbestimmt	25
DIGITALISIERUNG	25
Elektronische Patientenakte:	25
Kassen sollen alte Papierdokumente für Patienten aufbereiten	25
Gesetz soll Hürden bei Nutzung von Gesundheitsdaten abbauen	25
PROJEKTE	27
Werkstatt für Begegnung und Zusammenhalt - More in Common	27
Projekt: Selbsthilfe der Zukunft der BAG Selbsthilfe	27
Förderfonds »Begegnung und Zusammenhalt«	27
PUBLIKATIONEN	27
Fünf Lehren aus dem Fall Tesla	28
PUBLIKATIONEN	28
Wie die extreme Rechte mit juristischen Mitteln die Zivilgesellschaft bedroht	28
FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN	28
Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen	28
Kraftquellen und innere Balance -	29
Achtsamkeit und Resilienz-Förderung in Selbsthilfe-Gruppen	29
Fit für Kooperationen	29
Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können	29
Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen	30
Die Kraft der Gewaltfreiheit	30
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit	30
Wenn die Seele krank ist	31
Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Selbsthilfe-Gruppe	31
Stressmanagement – Skills für die Sinne	32
Training für Körper, Geist und Seele	32
Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen	32
VERANSTALTUNGEN	33
05.September 2023 19:00 Uhr	33
Schmerzbehandlung bei Psoriasis oder Psoriasis Arthritis	33
06. September 2023 18.00-20.00Uhr	33
Depressionen und Suizidalität bei Männern – Krisen erkennen und Hilfen finden	33
08. - 17. September 2023	33

Berliner Freiwilligentage	33
07. September 2023 11.00 – 14.15 Uhr	34
Herausforderung Long- und Post-COVID:	34
08. September 2023 10.00 Uhr	34
Selbsthilfetag - 20 Jahre Selbsthilfe Falkensee	34
09. September 2023 11:00 - 17:00 Uhr	35
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit Behinderungen	35
11. September 2023 18:00 - 20:00 Uhr	35
Seelische Erste Hilfe	35
11. September 2023-08-23 18 - 20:30 Uhr	36
Der Tanz mit der Überforderung – Interaktiver Workshop	36
11. September 2023 18.00 – 20.00 Uhr	36
Seelische Erste Hilfe	36
12. September 2023 15 - 18 Uhr	36
(Ab-)Sicherung der Selbsthilfe in der Zukunft –	36
12. September 2023 11:00 – 13:00 Uhr	37
Vom Kopf in die Hand – Kreatives Café gegen Ängste & Depressionen	37
14. September 2023 16 - 18 Uhr	37
Schon mal an Selbsthilfe gedacht? – Offener Treff	37
15. September 2023 17.00 Uhr	37
Engagement- Spaziergang Mitte	37
16. September 2023 11:00 –17:00 Uhr	38
Bipolarität und Lebenssinn – 20. bipolaris-Infotag	38
17. September 2023 16 - 19 Uhr	38
Offene Trauerräume	38
18. September 2023 19:30 - 21:00 Uhr	38
Der Körper - Unser größter Verbündeter bei Stressabbau und in der Traumaheilung	38
21. September 2023 15-16:30 Uhr	39
Tanzworkshop – 5 Rhythmen	39
25. September 2023 18:00 - 20:00 Uhr	39
Alkoholsucht	39
25. September 2023 18.00 - 19.30 Uhr	39
Achtsam lieben – stilvoll streiten	39
26. September 2023 15:00 bis 18:00	39
Werkstatt - Finanzierung, Projektförderung, Fundraising	39
26. September 2023 15:00 – 18:00 Uhr	40
Offene Sprechstunde – Thema Sucht	40
27. September 2023 18:30 - 20:30 Uhr	40
Alkohol – ein Hilfeschrei	40
Lesung und Austausch für Betroffene mit Burkhard Thom	40
IMPRESSUM	40

## SEKIZ IN POTSDAM

### SEKIZ Potsdam muss bleiben !

**Die Landeshauptstadt Potsdam hat vorgeschlagen dem Potsdamer Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum SEKIZ e.V. inklusive der Potsdamer Agentur für Ehrenamt die komplette Förderung zu streichen.**

Einen Ort, der seit über 30 Jahren eine feste Institution für Selbsthilfe, Ehrenamt und Begegnung ist, würde dem Rotstift zum Opfer fallen, wenn die Stadtverordneten diesem Vorschlag folgen.

Damit es nicht dazu kommt, brauchen wir jetzt Eure Hilfe und Solidarität!

In unserem News-Blog geben wir die neuesten Aktionen und Informationen bekannt...

Ab sofort sind alle aktuellen Informationen, Aktionen, Statements, Pressemitteilungen/ Stellungnahmen sowie Organisatorisches auf einer auf unserer Webseite zu finden: [www.sekiz.de/sekiz-bleibt](http://www.sekiz.de/sekiz-bleibt)

#### Online Petition "SEKIZ bleibt!"

Um das Aus für unsere Vereinsarbeit zu verhindern, sind wir auf eine breite gesellschaftliche Unterstützung angewiesen.

Ab sofort ist auf [Change.org](https://www.change.org/sekizbleibt) eine Online-Petition zum Erhalt des SEKIZ Potsdam freigeschaltet:

[www.change.org/sekizbleibt](https://www.change.org/sekizbleibt)

Auch direkt vor Ort im SEKIZ können Unterschriften geleistet werden.

Vielen Dank für jede einzelne Unterschrift!

[#SEKIZunterstützerIn](#) [#SEKIZbleibt](#) [#gemeinsamFürsSEKIZ](#)

[Zur Online-Petition](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SEKIZ IN POTSDAM

### Stellungnahme der Potsdamer Beauftragten für Behinderte zur Förderung SEKIZ

Die Förderung des SEKIZ wurde im Fördervorschlag des FB 38 fürs Jahr 2024 abgelehnt. Eine (solch kurzfristige) Streichung der Fördergelder hätte weitreichende und nicht kompensierbare Konsequenzen für die komplette Landschaft der Selbsthilfegruppen und der hier vertretenen psychisch, chronisch oder suchtkranken Menschen in Potsdam. Das SEKIZ bietet eine zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe, Begegnung und Ehrenamt wie kein zweiter Ort in Potsdam. Betroffene werden hier unterstützt in ihrem Engagement für sich und andere. Das SEKIZ fördert das so wichtige Empowerment für Personengruppen, die häufig in anderen Kontexten unterrepräsentiert und vergessen sind. In Krisen wie Corona oder auch in den Folgen des Ukraine-Kriegs war das SEKIZ trotz aller Widrigkeiten eine wichtige Anlaufstelle für die Betroffenen und ist auch weiterhin ein stabiler Punkt im Leben und im Engagement zahlreicher Gruppen, die ohne das SEKIZ nicht weiter existieren würden. Im Tätigkeitsbericht des SEKIZ für das Jahr 2022 zeigt sich eindeutig die Relevanz für die Potsdamer Stadtgesellschaft. Mit ca. 1500 Informationsgesprächen und 175 Einzelberatungen zum Thema Selbsthilfe und 126 Selbsthilfegruppen ist das SEKIZ ein wichtiger Stützpfeiler für das Engagement von Menschen mit Behinderung und chronischer sowie psychischer Erkrankung u.v.m. .... Für mich als Beauftragte für Menschen mit Behinderung war das SEKIZ von Beginn meiner Amtszeit Oktober 2020 an eine wichtige Anlaufstelle zur Informationsgewinnung, Informationsweitergabe und für die Begegnung mit der Zielgruppe, für die ich meine Arbeit verrichte. Über das SEKIZ kann ich Kontakt aufnehmen zu den Menschen, die auch meine Unterstützung benötigen. Ohne das SEKIZ als verlässlichen Partner würden zahlreiche meiner Aktivitäten nicht an die Personen weitergetragen, zu denen sie dringend müssen. Das SEKIZ unterstützt mich in meiner Tätigkeit als Mitarbeiterin der Landeshauptstadt Potsdam und wirkt mit an zahlreichen der von mir initiierten Maßnahmen und Projekten. Eine dauerhafte und verlässliche Förderung des SEKIZ ist meines Erachtens unabdingbar und alternativlos für Potsdam.

Dr. Tina Denninger

Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Büro für Chancengleichheit und Vielfalt Landeshauptstadt Potsdam

Tina.Denninger@rathaus.potsdam.de

Tel 0331/289-1085

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SEKIS



### 40 Jahre SEKIS

Liebe Gruppen, SEKIS Berlin ist eine der ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen Deutschlands und wird in diesem Jahr 40! Das bedeutet: 40 Jahre Mut machende Geschichten, berührende Erfahrungen, gelungene Zusammenarbeit - das wollen wir zusammen feiern!

Dass es SEKIS Berlin schon so lange gibt, haben wir vor allem Ihnen und euch zu verdanken - den Menschen in den Selbsthilfegruppen, in der Pflegeselbsthilfe und weitere Selbsthilfe-Aktive. Deshalb laden wir Sie und euch alle, die uns begleitet haben und begleiten werden, ganz herzlich zu unserer jubelnden Veranstaltung ein.

**Am: 11. Oktober 2023 im: Oyoun, Lucy-Lameck-Str. 32, 12049 Berlin**

Festakt: 10:00-12:30 Uhr

Feier der Berliner Selbsthilfe: 14:00-19:30 Uhr

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung findet ihr auf der Webseite: [www.sekis-berlin.de/40jahre](http://www.sekis-berlin.de/40jahre).

Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Anlass gemeinsam zu feiern

### **Wir freuen uns über Unterstützung**

Die Vorbereitungen für das anstehende Fest im Herbstlaufen bereits und wir laden euch herzlich dazu ein, euch an dem Tag der Feier mit einzubringen. Wir freuen wir uns, wenn ihr euch dazu bereit erklärt, uns beim Ablauf zu unterstützen, z.B. beim Einlass, bei der Ausgabe von Getränken, beim Auf-oder Abbau oder beim Wegweisen vor Ort.

Meldet euch dafür gerne bei [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de). Es grüßt ganz herzlich das Team von SEKIS Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **SELBSTHILFE**

### **Selbsthilfe im Austausch**

Hallo liebe interessierte und aktive Moderator:innen und Gruppenleiter:innen, seid Ihr auf der Suche nach Austausch und neuem Wind für die Selbsthilfe-Segel? Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Gruppenleiter:innen, (Co)Moderator:innen, interessierte Mitwirkende wie auch an Gruppengründer:innen. Bei uns findet Ihr Erfahrungsaustausch und Hilfestellung zum Praxisalltag einer Selbsthilfegruppe, aus Sicht der Gruppenleitung und Moderator:innen. Wir unterstützen uns gegenseitig, dabei schwierige Situationen zu durchleuchten und zu meistern, neue Wege und Lösungsansätze zu finden sowie lösungsorientierte Ideen zum Wohle unserer Gruppen zu integrieren. Ihr erfahrt aber auch Verständnis und Mitgefühl für Euch und die aktuelle Situation, die Euch zu uns geführt hat. Manchmal braucht es ein offenes Ohr und einen Raum zum Mitteilen, um wieder klar denken zu können. Fühlt Euch herzlich eingeladen, ein Teil unserer Selbsthilfegruppe zu werden. Wir freuen uns auf Euch und unseren offenen, kreativen Austausch.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr

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

Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) sowie [selbsthilfe.im.austausch@gmail.com](mailto:selbsthilfe.im.austausch@gmail.com)

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **SELBSTHILFE**

### **AnaDismissed - Essstörungen**

AnaDismissed widmet sich den psychosomatischen Krankheitsbildern der Essstörungen Anorexie, Bulimie, Orthorexie und Binge-Eating. AnaDismissed ist eine Kampfansage an die Pro-Ana-Bewegung - eine die Anorexie verherrlichende Gruppierung, in der sich vor allem junge Mädchen gegenseitig aufhetzen und zum Wetthungern anspornen. Wir sind eine Gesprächsgruppe für Betroffene auf dem Weg aus der Essstörung heraus. Hier erfährst du Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Die Arbeit in der Gruppe hilft Eigenverantwortung zu übernehmen und kann den Heilungsprozess unterstützen.

Termin: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18:30 Uhr

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

Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## **SELBSTHILFE - NEUKÖLLN**

### **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](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de),  
[meifert@sh-stzneukoelln.de](mailto:meifert@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE - NEUKÖLLN

### **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](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de), [meifert@sh-stzneukoelln.de](mailto:meifert@sh-stzneukoelln.de)

**Gebühren:** Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Gruppe Post Covid Neukölln**

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

**Ort:** 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](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

**Gebühren:** 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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](mailto: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](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **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](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

Vortrag: Schmerzbehandlung bei Psoriasis oder Psoriasis Arthritis  
Termin 05. September 2023 19:00 Uhr  
Referent Dr. med. Jan-Peter Jansen, Schmerzzentrum Berlin GmbH,  
Veranstalter Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin  
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

### Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. - AdP Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Treffen **21. August 2023**  
Beginn: 15:30 Uhr  
Thema: Ernährung bei Pankreaserkrankung, was muss ich mit Enzymen abdecken mit Frau Janina Falkenthal, Diätassistentin  
Treffpunkt: Charité Comprehensive Cancer Center - Charité Campus Mitte  
Invalidenstraße 80, 2. Etage (Fahrstuhl vorhanden) 10115 Berlin  
Kontakt Barbara Hübenthal  
Arbeitskreis der Pankreatektomierten - AdP e.V. , Husstr. 149 - 12489 Berlin  
E-Mail: [adp.berlin-brandenburg@web.de](mailto:adp.berlin-brandenburg@web.de)  
Web: <http://www.adp-bonn.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe mit Jens Erik Geißler:  
**Workshop zum Thema „Überforderung und Kraftquellen“,  
19. September 2023, 18.30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr.**  
Kontakt: Andreas Schmidt  
Telefon: 030 601 51 37  
E-Mail: [a.schmidt@dhh-ev.de](mailto:a.schmidt@dhh-ev.de)  
Internet: <https://www.dhh-ev.de/miteinander/landesverbaende/landesverband-berlin-brandenburg>  
Ort: Café Thusnelda in der Heilandskirche, Thusnelda-Allee 1, 10555 Berlin-Tiergarten,  
direkt am U-Bhf. Turmstraße.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe Fibromyalgie & berufstätig

#### nimmt weitere Teilnehmende auf

Leiden auch Sie unter Fibromyalgie und sind noch berufstätig? Wir suchen weitere von dieser Erkrankung Betroffene.

Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen und sich austauschen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen. Wie wollen uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Wie kann ich so lange wie möglich berufstätig bleiben? Wo finde ich den richtigen Arzt? Welche Möglichkeiten gibt es alternativ zur Schulmedizin? Wie gehen Angehörige mit der Erkrankung um und wie schafft man den Spagat zwischen berufstätig, Haushalt und Familie mit dieser Erkrankung?

Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld.

Anmeldung unter: [fibromyalgie-marzahn@web.de](mailto:fibromyalgie-marzahn@web.de)

**Treffen: jeden 2. Dienstag im Monat um 16:30 Uhr**

**S E L B S T H I L F E**

## Cochlea-Implantat

Wir sind eine kleine Gruppe Cochlea-Implantat-Träger:innen und freuen uns auf den Austausch mit euch. Besonders freuen würden wir uns, wenn du ungefähr in unserem Alter, also zwischen 30 und 60 Jahre alt bist. Uns geht es vor allem um die psychischen Belastungen, die durch unsere unsichtbare Behinderung entstehen – weniger um technische Fragen. Tipps zum Umgang mit dem CI geben wir uns aber auch. Humor und ein herzlicher Umgang miteinander werden bei uns großgeschrieben. Unsere Gruppe ist nur für CI-Träger:innen. Gehörlose und Schwerhörige mit Interesse an einem CI dürfen einmalig teilnehmen.

**Termin:** Jeden 2. Mittwoch im Monat, 17:30-19 Uhr  
**Ort:** Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin)  
**Anmeldung:** Tel 030 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

## Kopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen können das Leben massiv beeinträchtigen und sind für die Umwelt oft schwer nachvollziehbar. In der Gruppe tauschen wir uns unter Gleichgesinnten über unsere Schmerz Erkrankung aus. Wir nehmen uns Raum für unsere Emotionen und unterstützen uns auf dem Weg in ein schmerzfreieres Leben gegenseitig.

Die Gruppe ist in Gründung, d.h. wenn es genügend Interessent\*innen gibt, besprechen wir, wann es ein erstes Treffen gibt und ob die Treffen persönlich im Selbsthilfezentrum oder online sind.

Wie oft die Treffen sind, wird dann beim ersten Treffen besprochen.

**Datum:** ab 6 Interessent\*innen  
**Ort:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin  
**Anmeldung:** Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Telefon 030 681 60 64, [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)  
**Gebühren:** Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

## Selbsthilfegruppe zum Thema "Hochsensibilität" in Gründung

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

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

Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind.

Darüber wollen wir uns austauschen und suchen deshalb weitere Betroffene. Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld. Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen.

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](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

## Epilepsie Selbsthilfegruppe

Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. gründet die erste Selbsthilfegruppe im Bezirk. „Wir möchten gerne mit Ihnen/Euch gemeinsam besprechen, wie die Gruppe aussehen soll, wann und wie oft und wo sie sich treffen soll etc.“ Weitere Infos unter [www.epilepsie-berlin.de](http://www.epilepsie-berlin.de). Interessierte melden sich bitte bei Barbara David vom Landesverband.



**S E L B S T H I L F E**

## **Epilepsie - erweitertes Elterngruppen-Treffen**

**Samstag, 18. November 2023 14.00 – 17.30 Uhr**

Hotel Aquino - Seminarraum 2 - Hannoversche Straße 5b - 10115 Berlin-Mitte

Liebe Eltern,

wir sind eine Gruppe von Eltern mit Kindern im Alter zwischen 10 und 25 Jahren, die an einer Epilepsie erkrankt sind. Wir treffen uns regelmäßig, um uns auszutauschen, uns Tipps zu geben oder uns einfach mal auszusprechen. Unsere Treffen finden überwiegend online statt, wir können uns aber auch Treffen in der analogen Welt vorstellen. Da unsere Gruppe recht klein ist, würden wir uns sehr freuen, wenn weitere Eltern bei uns mitmachen würden. Komm doch einfach bei unserem erweiterten Gruppentreffen vorbei, das von Ralf Röttig von der Berliner Epilepsie-Beratungsstelle moderiert wird.

Wir freuen uns auf Dich und das gemeinsame Gespräch mit Dir.

Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.

Zillestraße 102, 10585 Berlin

Tel.: 030 – 3470 3483

[barbara.david@epilepsie-vereinigung.de](mailto:barbara.david@epilepsie-vereinigung.de)

[www.epilepsie-berlin.de](http://www.epilepsie-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

## **Netzwerk behinderter Frauen Berlin**

Gruppen und Angebote im September

7. September 2023 18:30 – 20:30

[Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen](#)

8. September 2023 16:00 – 18:00

[Das süße Leben - Info-Café \(offener Treff, wieder da\)](#)

9. September 2023 11:00 – 17:00

[WenDO - Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen](#)

11. September 2023 18:00

[Offener Zeichentreff für Frauen\\* mit Behinderung \(neu!\)](#)

18. September 2023 16:30 – 18:00

[Begegne dir selbst durch achtsame Bewegung und kreativen Tanz](#)

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Tempelhofer Damm 160 - 12099 Berlin

Tel.: (030) 617 09 168/169

[info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin](mailto:info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

[www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin](http://www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

**S E L B S T H I L F E**

## **Fit trotz Bewegungseinschränkungen (Gruppe in Gründung)**

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

Anmeldung per E-Mail an [bewegungseinschraenkung@gmx.de](mailto: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](#)

**S E L B S T H I L F E**

## **Erwachsene Kinder aus alkoholbelasteten Familien**

Eine Selbsthilfegruppe für wohlthuende Gespräche und den positiven Blick nach vorn.

Als Kind mit einem alkoholkranken Elternteil aufzuwachsen, bedeutete ein Leben in ständiger Unsicherheit, Angst und Chaos. Der Mangel an Fürsorge, Vertrauen und Schutz führten dazu, dass wir uns

Überlebensstrategien aneigneten. Nichts durfte nach außen dringen. Das hinterließ tiefe seelische Spuren, die Seele „schreit“ mitunter bis heute.

In der Gruppe dürfen wir erleben, dass wir mit diesen Erfahrungen nicht allein sind. Im geschützten Raum wollen wir uns offen über Schmerzliches austauschen, gleichzeitig aber auch einen mutigen Blick nach vorn zu werfen. Therapieerfahrungen sind wünschenswert.

Interessierte können sich an die **Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick**

Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85

Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Web: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

wenden.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppengründungen

### 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: Jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat, 20-21:30 Uhr**

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

**Anmeldung:** Tel 030 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

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](mailto: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](#)

## SELBSTHILFE - NEUKÖLLN

### Kontaktabbruch zu den Eltern (Neukölln)

Du hast den Kontakt zu deinen Eltern abgebrochen? Nun fühlst du dich befreit, kämpfst aber auch mit Ängsten und Zweifeln, vielleicht sogar mit Schuldgefühlen? Du wünschst dir Zugehörigkeit zu anderen und das Füllen einer Lücke in deinem Herzen?

In der Selbsthilfegruppe ist Platz für den Austausch über die Erfahrungen und die Suche nach Strategien zum Umgang mit der Situation. Es hilft, nicht allein zu sein. Daher suchen wir weitere Interessierte für die Gründung einer Gruppe.

**Datum:** Gründungstreffen Samstag 2.9.2023

**Uhrzeit:** 12.00 - 13.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln- im Haus der Vielfalt, Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin  
Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord, Tel 030 - 681 60 64 Mo 15-18 Uhr, Do 10-12 Uhr oder  
E-Mail [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)  
Gebühren: Raumpende von 1€ pro Treffen für das Selbsthilfezentrum

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE - NEUKÖLLN

### **Kontaktabbruch zu den Eltern aus Perspektive der Kinder (Marzahn)**

Hast du den Kontakt zu einem oder mehreren deiner Elternteile abgebrochen oder versuchst es?  
Kennst du in dem Zusammenhang Gefühle der Trauer, Wut, Scham und Schuld?  
Fühlst du dich mit dieser Erfahrung allein und weißt nicht, wie du mit anderen Verwandten, Freunden und/oder Kollegen darüber sprechen sollst?  
Willst du dich mit anderen Menschen austauschen, denen es genauso geht?  
Wenn du Interesse an der Teilnahme hast, dann melde dich vorher in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf an!  
Die Treffen werden voraussichtlich alle 2 Wochen am Freitag um 18:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle stattfinden.  
Anmeldungen gerne ab sofort persönlich vor Ort in Alt-Marzahn 59a, in 12685 Berlin, telefonisch unter +49 30 54 25 103 oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe

### **EMPTY NEST in Köpenick - Im neuen Lebensabschnitt glücklich sein**

Die Kinder sind alle ausgezogen. Über 20 Jahre lang zusammen gelebt, den Alltag geteilt und plötzlich ist da diese Leere. Manchmal fühlt es sich an, wie aus der Bahn geworfen zu sein, wie erstarrt zu sein.  
Der Schmerz und die Trauer dürfen auch da sein. Wir nehmen uns Zeit, wieder zu uns zu kommen, hören einander zu und geben uns Halt in dieser neuen Lebensphase.  
Wie ist es, wieder nur für mich zu sein? Was tut mir eigentlich gut und wer bin ich jetzt?  
Durch die Gruppe wollen wir Kraft und neue Motivation schöpfen, um auch wieder alleine glücklich zu sein. Wir knüpfen neue Kontakte und können gemeinsam Aktivitäten planen.  
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](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
Ort: Selbsthilfezentrum Eigeninitiative, Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin-Adlershof

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Verlassene Eltern Lichtenberg**

Was tun, wenn Kinder sich von ihren Eltern abwenden, den Kontakt komplett abbrechen? Wohin mit dem Trennungs-Schmerz? Was hilft gegen das Unverständnis und die Ratlosigkeit? Unsere Selbsthilfegruppe bietet dir Zeit und Raum für einen offenen Austausch voller Mitgefühl, Verständnis und ohne Schuldzuweisungen. Wir wollen gemeinsam schauen, wie wir in der gegebenen Situation sorgsam für uns umgehen. Wir wollen lösungsorientiert sein. Wir wollen (Selbst)Erkenntnisse gewinnen und Jede:r (m/w/d) für sich selbst individuelle Lösungsansätze kreieren. Unsere Gruppe kann dich hierbei unterstützen. Interessierte sind Herzlich Willkommen. Bitte meldet euch vorher über die Selbsthilfekontaktstelle an. Eine weitere Gruppe ist in den kommenden Quartalen geplant.

**Termin: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 17:00 Uhr**  
Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin  
Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)  
Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Kontaktabbruch zu den Eltern Neukölln

Du hast den Kontakt zu deinen Eltern abgebrochen?

Nun fühlst du dich befreit, kämpfst aber auch mit Ängsten und Zweifeln, vielleicht sogar mit Schuldgefühlen? Du wünschst dir Zugehörigkeit zu anderen und das Füllen einer Lücke in deinem Herzen? In der Selbsthilfegruppe ist Platz für den Austausch über die Erfahrungen und die Suche nach Strategien zum Umgang mit der Situation. Es hilft, nicht allein zu sein. Daher suchen wir weitere Interessierte für die Gründung einer Gruppe.

Datum: ab 6 Interessent\*innen

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

Anmeldung: Selbsthilfzentrum Neukölln-Nord Tel 030 -681 60 64,  
Email [schellenberg@sh-stzneukoelln.de](mailto:schellenberg@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: 1 € -0,50€

» [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](mailto: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](#)

## Selbsthilfe für Hochsensible Erwachsene

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

Zwischenmenschliche Spannungen sind für sie genauso schwer auszuhalten wie lautes, geselliges Beisammensein. Sie sind lieber in Stille oder ruhiger Zweisamkeit und gelten nicht selten als ‚weich‘, ‚haarmoniebedürftig‘ oder ‚ausgleichend‘ und neigen zu Selbstkritik und Perfektionismus. Hochsensibel zu sein birgt zwar viele anstrengende Risiken, aber auch zahlreiche Vorteile, wenn die vorgenannten denn beherrschbar sind. Darüber wollen wir uns austauschen und suchen deshalb weitere Betroffene. Wir bieten zwar keine ärztliche Beratung, dafür aber Hilfe zur Selbsthilfe in einem vertrauensvollen Umfeld. Ein Termin und Treffpunkt für ein regelmäßiges Treffen wird gemeinsam beschlossen. Tilmann Pfeiffer Dipl-SozArb/Soz.Päd.

**Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf** - Hilfen im Stadtteil

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

030 / 5425103

[selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [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](mailto: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 (Gr. Raum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **AS rockt – Autismus bei Frauen – Störung oder Superkraft**

Autismus ist viel mehr als eine Störung.

Selbsthilfegruppe für ressourcenorientierten Erfahrungsaustausch autistischer Frauen.

Datum: 1. + 3. Donnerstag im Monat 18.00 -20.00 Uhr

Uhrzeit: 18.00 -20.00 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum **Neukölln** Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Valerija Seefeld E-Mail [shg.as.rockt@gmail.com](mailto:shg.as.rockt@gmail.com) oder STZ Süd Tel. 605 66 00,  
E-Mail [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### **Eltern von autistischen Kindern und Jugendlichen (Gruppe in Gründung)**

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

Anmeldung per E-Mail an [autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de](mailto:autismus-selbsthilfegruppe-pankow@web.de) oder

Tel 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](#)

## SELBSTHILFE

### **Treffen für Mütter von Kindern mit Behinderung**

wir laden euch herzlich zu unserem nächsten Treffen ein:

Wann? Dienstag, 01.08. von 17-18.30 Uhr

Wo? Villa Mittelhof(Gartenhaus), Königstr. 42-43, 14163 Berlin

Mit wem? Reeham Yousef(Mutter eines behinderten Kindes) und  
Sabine Pfuhl (Mitarbeiterin vom Mittelhof e.V.)

Bei dem Treffen tauschen wir uns über eure Fragen, Sorgen und Unterstützungsbedarfe aus. Wir treffen uns in einem 3-4wöchigen Rhythmus: Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und der Mittelhof kann euch auch unterstützen (z.B. Expert:innen zu einem bestimmten Thema einladen). Ihr könnt auch andere betroffene Frauen herzlich einladen. Wir werden auf Arabisch und Deutsch sprechen.

Bitte meldet euch bei Sabine an

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### Autismus & Seelische Gesundheit

Menschen im Autismusspektrum gehören zu einer vulnerablen Gruppe. Daher leiden viele von ihnen an psychischen Erkrankungen wie Phobien, Depressionen oder Zwängen. Dem gegenüber sind psychologische Fachkräfte nur sehr unzureichend über Autismus informiert und die angebotenen Therapien nur bedingt geeignet. Das Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es daher, sich über psychische Probleme auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Termin: Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr (geplant) Adresse: Kiezspinne FAS e.V., Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de) sowie [shg.lichtenberg.as@gmail.com](mailto:shg.lichtenberg.as@gmail.com) Telefon: 030 55491892

#### 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](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

#### SELBSTHILFE

### Trennungsschmerz

Trennung bedeutet eine tief greifende 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 alleine sind.

**Termin: Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18:30-20:30 Uhr**

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

**Anmeldung:** Tel 030 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

**Leitung:** Ina Seidelmann ("[Dir Zuliebe](#)")

#### SELBSTHILFE

Gruppengründung in Schöneberg

### Hinterbliebene

Alle Männer und Frauen, die einen Menschen durch den Tod verloren haben, sind herzlich willkommen. Unser bisheriges Leben ist zu Ende, wir brauchen einen Neuanfang! Wie wollen wir den Rest unseres Lebens verbringen, einsam oder viel lieber gemeinsam? Für jedes Problem gibt es eine Lösung und wir haben viele Probleme und müssen Lösungen finden. Gemeinsam schaffen wir das! Wir wollen füreinander da sein und mit Informationen und Taten helfen soweit wir es können. Jeder Tipp, jede Info, jedes Lächeln, jedes Zuhören ist ein Geschenk, das wertvoll für uns ist. Die Treffen geben uns die Möglichkeit Bekanntschaften aufzubauen. So leben wir vielleicht alleine, aber nicht einsam.

**Zeit: Jeden Sonntag um 12.00 Uhr**

**Ort:** Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin.  
**Anmeldung:** [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder (030) 85 99 51 -330/-333/-322

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Offene Trauerräume

Die "Trauerräume" sind am Sonntag, 20. August von 16-19 Uhr geöffnet. Haben wir (den) einen Menschen verloren, gibt es weder Trost noch Abhilfe. Was hätte sein sollen, ist auch mit Kreativität nicht aufzuwiegen. Kreatives Handeln vermag jedoch, der Trauer Ausdruck zu verleihen und dazu beizutragen, das Unbegreifliche zu begreifen.

Variierende, von Gemeinschaft und gestalterischem Tun getragene Angebote öffnen Ihnen Räume, sich Ihrer Trauer und Ihren Verstorbenen zu widmen.

- Individuell und im Austausch mit Gleichgesinnten
- Individuell in Umfang und Dauer
- kostenfrei

**Ort:** Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin), Gartenhaus  
**Anmeldung:** Tel 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Selbsthilfegruppe zum Thema "Trauer"

In der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf findet am Donnerstag, **den 6. Juli 2023 ein Kennenlern-Treffen** der neu gegründeten Selbsthilfegruppe mit dem Thema „Trauer“ statt.

Zur Gruppe:

- Haben Sie einen geliebten Menschen verloren und trauern?
- Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen?
- Möchten Sie die Last in dieser schweren Zeit und darüber hinaus gemeinsam schultern?
- Möchten Sie verschiedene Bewältigungsstrategien und Trauerrituale kennen lernen?

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, dann melden Sie sich gerne ab sofort in der Selbsthilfekontaktstelle!

Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle

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

telefonisch unter **+49 30 54 25 103** oder per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

Neue Gruppe in Hohenschönhausen

### Gruppe Mama sein

Zum anderen die Gruppe Mama sein zwischen Entzücken und Erschöpfung, die den Kontrast zwischen Glücksmomenten und den Herausforderungen als Mutter zum Thema macht.

Die Treffen der Gruppe werden vor Ort stattfinden. Bei Interesse meldet Euch.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen –

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: 030 – 962 10 33 / [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) /

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Junge Selbsthilfegruppe - Depressionen

Was machen wir?

Du hast im Alltag mit Depressionen zu tun und fühlst dich mit deinen Ängsten & Sorgen alleine und unverstanden? Du bist zwischen 18 - 35 Jahren und möchtest wissen, wie andere Betroffene damit umgehen? Dann komm gern mit zu uns. Wir freuen uns auf dich!

**Wann?** Neugründung, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

**Wo?** Online

Wer? Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen –  
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin  
Kontakt: 030 – 962 10 33 / [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

### **Gruppe für Menschen mit Depression in Hohenschönhausen**

Die Treffen dieser Gruppe werden vormittags stattfinden.

Die Gruppe möchte eine unterstützende Gemeinschaft bilden und Wege finden, mit Herausforderungen umzugehen. Die Treffen der Gruppe wird in Präsenz stattfinden. Bei Interesse meldet Euch.

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

Kontakt: 030 – 962 10 33 / [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de) /

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Depressionen - Vormittagsgruppe in Lichtenberg**

Was machen wir?

Depression ist für viele eine enorme Last, die sie täglich alleine tragen und ihre Erfahrungen mit sich alleine ausmachen. Du möchtest wissen wie andere Betroffene damit umgehen, hast ein Bedürfnis mit deinem Thema nicht alleine zu sein? Du suchst andere Menschen, die Ähnliches erleben und empfinden wie du? Dann melde dich bei uns!

Wann? Neugründung, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

Wo? Online

Wer? Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen –  
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin

Kontakt: 030 – 962 10 33 / [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

### **Panik und Ängste in Neukölln**

Das Gefühl einer Panikattacke zu erleben, können oft nur Betroffene selbst untereinander verstehen. In der Gruppe können wir uns unterstützen und Wissen/Erfahrungen austauschen.

Datum: 2. + 4. Montag im Monat

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Tel. 605 66 00, E-Mail [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de),  
[meifert@sh-stzneukoelln.de](mailto:meifert@sh-stzneukoelln.de)

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Gründung

### **Ängste und Depression in Marzahn**

Angst schnürt Dir die Kehle zu? Depressionen ziehen Dich bisweilen in die Tiefe der Handlungsunfähigkeit?

Und beide zusammen sind kaum zu ertragen? Wie sich Angst und Depression zusammen aushalten lassen

und wie ein souveräner Umgang mit Ihnen möglich ist kann der Austausch in einer Selbsthilfegruppe

zeigen. Sie kann zwar keine Therapie ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. In dieser Selbsthilfegruppe soll es

darum gehen, mehr auf den Körper, die Psyche und Gedanken zu achten, eine gesunde, liebevolle

Beziehung mit sich selbst herzustellen und in einer Gemeinschaft zu erleben. Mit Selbstfürsorge wollen wir

unsere Episoden frühzeitig erkennen und stoppen. Hierzu tauschen wir uns über verschiedene

Entspannungstechniken und Rituale aus, die einen positiven Effekt erzeugen und Wege aus den Tücken des

Alltags aufzeigen können. Was sind hilfreiche und nützliche Strategien, um das Grübelkarrussell 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?

Meldet Euch bei Interesse im Büro der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf an,



## SELBSTHILFE

### **Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen mit Depressionen**

Gerade bei sehr persönlichen Themen fällt es oft schwer, sich in einer Fremdsprache auszudrücken. Neben der gemeinsamen Sprache kann auch ein ähnlicher kultureller Hintergrund sehr dazu beitragen, eine Atmosphäre des Vertrautseins und der Sicherheit zu schaffen.

In der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf wird vor diesem Hintergrund eine Selbsthilfegruppe für russischsprachige Frauen gegründet.

Die Idee:

- regelmäßiger Erfahrungs- und Informationsaustausch unter russischsprachigen Frauen mit ähnlichen Belastungen
- Vertrauen aufbauen, Verständnis haben und Stabilität schaffen
- positive Kräfte wieder entdecken sich gegenseitig stärken
- eine Chance, sich besser über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben, dann melden Sie sich gerne ab sofort in der Selbsthilfekontaktstelle! Anmeldungen an die Selbsthilfekontaktstelle persönlich vor Ort

in Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin,  
telefonisch unter +49 30 5425103 oder  
per E-Mail an [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

## SELBSTHILFE

### **Samowar-Treffen**

Vor allem älteren Menschen fehlt die Heimat sehr, die sie verlassen mussten. Wir hatten eine Anfrage aus einem Partnerprojekt dafür; dass ältere russischsprachige Leute sich einen Ort wünschen, an dem sie sich mit Gleichgesinnten treffen und austauschen können. Aus diesem Impuls ist die Idee für ein Samowar-Treffen entstanden. Hier kann man bei Tee und Gebäck zusammen kommen, mit anderen in der Muttersprache kommunizieren und neue Kontakte knüpfen.

**Das erste Treffen findet am 2. August 2023 von 14 bis 15:30 Uhr in Alt-Marzahn 54 in 12685 Berlin statt.**  
Geplant ist, dieses Treffen dann regelmäßig mittwochs anzubieten.

## SELBSTHILFE

### **Junge Sucht-Selbsthilfegruppe „Next Step“**

Frage-Antwort-Ping-Pong mit Karoline von der neuen Gruppe der Jungen Sucht-Selbsthilfe „Next Step“  
Seit wann genau gibt es die Gruppe?

Das erste Gruppensetting fand am 05.04.2023 statt.

#### **Wann ist immer Gruppentermin?**

Die Gruppe trifft sich am 1. und 3. Mittwoch eines Monats von 17:00 – 18:30 Uhr!

Die genauen Termine für 2023 sind:

1.8.; 16.8.; 6.9.; 20.9.; 4.10.; 18.10.; 1.11.; 15.11.; 6.12.; 20.12. 2023

**Wo sind die Treffen?** In der Suchtberatung vom Tannenhof Berlin-Brandenburg in Wildau.

Die Adresse ist **Hochschulring 2 in 15745 Wildau.**

**Wie erreicht man die Gruppe für Fragen?** Am besten per E-Mail-Adresse: [newmanda@outlook.de](mailto:newmanda@outlook.de)

Wir – Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

**Kann man einfach vorbeikommen?** Ja, sehr gern!

#### **Gibt es (thematische) Schwerpunkte?**

Suchtproblematik, Bewältigung alltäglicher Probleme, Motivation

Wie ist denn eure anvisierte Altersspanne und wie ist die Geschlechterverteilung?

Das Alter ist zwischen 18-35 Jahren und es ist eine gemischte Gruppe.

#### **Gibt es ein Motto, das ihr habt?**

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

**Kontakt** Boris Knoblich  
**Fon: 030/86 49 46-0** **Mobil: 0173/627 70 03**  
Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH Wexstraße 2, 10825 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Mir Selbst Freund

in sein Selbstmitgefühl im Alltag üben mit sanfter Yogapraxis, die uns im eigenen Körper beheimatet, Atemübungen, einfachen heilsamen Liedern. Willkommen sind Menschen, die Interesse an einer regelmäßigen gemeinsamen Praxis haben. Leitung Petra Glasmeyer, Yogalehrerin in Ausbildung BDY. Wir bitten um eine Spende.

Termin Jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 19 – 21 Uhr  
Anmeldung Tel 80 19 75 - 14 , [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin), Gartenhaus  
Kosten 1,50€ je Termin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## SELBSTHILFE

### Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation

Termin 2. und 4. Do von 18.30 -20.30 Uhr  
Ohne Konflikte durch das Leben zu gehen ist nicht möglich. Konflikte anders zu gestalten aber schon! Ziel dieser selbstorganisierten Gruppe in Gründung ist die Verfestigung und Erweiterung bereits vorhandenen Wissens über Inhalt und Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Mit unterschiedlichen Übungsformen erproben wir in der Gruppe eine Haltung der Einfühlung und der Wertschätzung mit uns und anderen. So kann ein empathischer Umgang im Alltag immer mehr Raum bekommen, zu unserem und dem Wohlbefinden aller.  
Vorkenntnisse in GFK (durch Eigenlektüre oder Seminare) sind erwünscht.  
Ort: Villa Mittelhof (Königstr. 42-43, 14163 Berlin), Gartenhaus  
Anmeldung Tel 80 19 75 - 14  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
Kosten 1,50€ je Termin

» [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](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Erfahrungsexpertin berät zu lebenspraktischen und Selbsthilfe-Themen

Ich bin vor 50 Jahren als Krankenschwesterschülerin zu dem 12. Schritte-Programm der anonymen Selbsthilfegruppen herangeführt worden. Ich erlebte damals die positive Wirkung von A-Gruppen bei Patientinnen und Patienten. Seitdem konnte ich mich dem Erlernen verschiedener Facetten der Selbsthilfe professionell und persönlich widmen.

Benötigen Sie Unterstützung bei der Bewältigung lebenspraktischer Herausforderungen? Benötigen Sie Austausch zu Themen der persönlichen Selbsthilfe? Oder braucht ihre Selbsthilfegruppe Begleitung zur Auflösung eines Problems? Ich unterstütze Sie gern bei der Bewältigung.

**Zeit: Jeden 2. und 4. Montag im Monat, zwischen 16 und 18 Uhr**

Ort: Nachbarschaftshaus Friedenau; Holsteinische Str. 30; 12161 Berlin

Beratende: Lina Sens, Heilpraktikerin für Psychotherapie, mit dem Schwerpunkt Gesprächstherapie nach Rogers

Anmeldung: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder 030-85 99 51 -330/-333/-322

Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V. - Selbsthilfetreffpunkt

Holsteinische Straße 30 \* 12161 Berlin

Fon (030) 85 99 51 -330

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

in Schöneberg

### Offene, anliegenorientierte Beratungsgruppe

Wann? Termine bitte erfragen. 16.30 bis 18.30 Uhr

Wo? Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, 1. OG , Pekip-Raum 1.28

Wer? Selim Akarsu,  
Zertifizierter Berater und Supervisor , Energetischer Coach, CEE,  
Systemische Strukturaufstellungen

Kosten? 1 € pro Termin

Unser Leben ist voller Anliegen. Anliegen sind Wünsche, die uns antreiben, begleiten oder hemmen können. Oftmals nehmen wir sie als aufgeladene Wünsche unserer Innenwelt wahr, mit der wir uns grübelnd auseinandersetzen. Ziel der offenen Beratungsgruppe ist die Auseinandersetzung und Bearbeitung. Ihrer Anliegen in der Gruppe mithilfe diverser systemischer Methoden, darunter auch den Systemischen Strukturaufstellungen.

Pro Termin können ein bis maximal zwei Anliegen bearbeitet werden. Nicht bearbeitete Anliegen können beim nächsten Treffen erneut aufgeführt werden. Anliegen können bspw. sein:

> die Auseinandersetzung mit Ängsten

> eine anstehende, berufliche Neuorientierung bzw. neue Lebensphase (Rente)

> sich seinen Selbstzweifeln nähern

> Klarheit in der Beziehung

Anmeldung: [beratung.akarsu@gmail.com](mailto:beratung.akarsu@gmail.com)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

### Offene Sprechstunde – Thema Sucht

Wir öffnen jeden 4. Mittwoch im Monat unsere Türen für eine offene Gesprächsrunde zum Thema Sucht. Wir geben allen Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich Anregungen zu diesem Themenfeld zu holen.

Egal, um welche Suchtthematik es sich handelt, wir vermitteln in weiterführende Hilfen und nennen Ihnen die vielfältigen Angebote im Speziellen für die Selbsthilfe.

Auch für Angehörige bieten wir einen Austausch an.

**Wann: 4. Mittwoch im Monat, 15:00 – 18:00 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](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### PATIENTENINTERESSEN

### Weiter Zweifel an Plan für elektronische Patientenakte

Der [Bundesdatenschutzbeauftragte](#) Ulrich Kelber hat Zweifel an der geplanten Widerspruchslösung bei der elektronischen Patientenakte (ePA). Aktuell seien viele Fragen noch nicht beantwortet, er sei daher skeptisch, sagte Kelber im Interview der Woche des Deutschlandfunks.

Durch die Widerspruchslösung werde zudem Misstrauen gegen Patienten ausgestrahlt. „Nach dem Motto, Du hast sie bisher nicht gut genug genutzt, jetzt muss ich Dich zu Deinem Glück zwingen“, kritisierte Kelber. Dabei habe die elektronische Patientenakte in der aktuellen Form kaum Nutzen.

Kelber kritisierte viele offene Fragen. So sei unklar, wer bestimmte Daten einspeise und wie man sie eventuell sperren könne. Offen sei etwa auch, ob Daten aus psychotherapeutischer Behandlung einfließen

sollten und welche Möglichkeiten die Patienten bekämen, schnell ihre Daten anzuschauen. „Man hätte, glaube ich, erst mal die Leistung dieses Systems hochfahren können“, sagte Kelber.

Nach Plänen von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) müssen die 74 Millionen Versicherten aktiv einer Überführung ihrer Daten in eine elektronische Akte widersprechen (Opt-Out), wenn sie das nicht wollen. Ab 2025 soll Patienten nach den Plänen der Regierung ansonsten automatisch von ihrer Krankenkasse eine solche Akte zur Verfügung gestellt werden.

Lauterbach hatte angekündigt, Ende August das Gesetz zur elektronischen Patientenakte durchs Bundeskabinett bringen zu wollen. Mit ihr sollen Millionen gesetzliche Versicherte ihre Röntgenbilder, Medikationspläne und andere Behandlungsdaten digital speichern können. Sie selbst und ihre Ärzte und Ärztinnen können sie dann abrufen. Als freiwilliges Angebot ist die elektronische Patientenakte bereits seit 2021 verfügbar.

Quelle: *aerzteblatt.de*, 21. August 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### **Patientenverbände kritisieren Pläne zur Unabhängigen Patientenberatung**

Gemeinsame Pressemitteilung der maßgeblichen Patientenorganisationen

Nachdem das Bundesministerium für Gesundheit den Krankenkassen mehr Zugriff auf Beratung und Finanzen der UPD-Stiftung zugesichert hat, sind die Patientenorganisation dabei, ihre weitere Mitwirkung zu klären.

Wie der Presse zu entnehmen war, ist hinter den Kulissen und ohne jede Einbindung der maßgeblichen Patientenorganisationen eine „Einigung“ über die Neuorganisation der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) zwischen dem Spitzenverband Bund der Krankenkassen (GKV-SV) und dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) auf Staatssekretärebene ausgekugelt worden. In einem Schreiben, das dem Deutschen Ärzteblatt vorliegt, sichert das BMG dem GKV-SV zu, dass er in Zukunft die Finanzen, den Vorstand, die Themen und Zielgruppen der Beratung, die Qualifikation der Beraterinnen und Berater sowie die wissenschaftliche Begleitung der UPD bestimmen kann.

Damit liefert Minister Lauterbach die Unabhängige Patientenberatung Deutschland vollständig den Krankenkassen aus. Ausgerechnet der Teil der Selbstverwaltung, der seit mehr als 15 Jahren am häufigsten Anlass zur Kritik der Patientinnen und Patienten bietet, soll nun das absolute Sagen haben. Das BMG hat die maßgeblichen Patientenorganisationen an keiner Stelle befragt oder gar einbezogen in die Überlegungen zum Umgang mit der öffentlich erklärten Weigerung des GKV-SV, das beschlossene Gesetz umzusetzen. Nach dem Willen des Gesetzgebers sollten die Patientenorganisationen aber intensiv an der Neuaufstellung der UPD-Stiftung beteiligt werden.

Die maßgeblichen Patientenorganisationen erklären daher einhellig, dass sie nicht an einer UPD mitwirken werden, die so vollständig unter der Regie des GKV-SV steht, wie es derzeit aussieht. Um dem GKV-SV nicht vollständig das Feld zu überlassen, werden sie aber nicht auf ihr bisher zugestandenes Recht verzichten, den Vorstand vorzuschlagen. Sie sind auch weiterhin bereit, eine unabhängige Beratungsarbeit auf allen Ebenen maßgeblich mitzugestalten und eine öffentlich begleitete transparente Qualitätsentwicklung im Sinne der Ratsuchenden zu gewährleisten. Dazu braucht es aber den politischen Mut, ein solches System unabhängig von Kostenträgern, Leistungserbringern und Industrie zu organisieren und zu finanzieren. Der GKV-SV ist hier offensichtlich nicht Teil der Lösung, sondern Teil des Problems.

Die maßgeblichen Patientenorganisationen stehen bereit für eine wirklich unabhängige Lösung im Sinne der Ratsuchenden.

BAG Selbsthilfe e.V.

Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V.

Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)

Sozialverband VdK Deutschland e.V.

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Kontakt für Rückfragen: Gregor Bornes, Tel: 0157/5877 8976

Sprecher der Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Untreue: Vorwürfe gegen Ex-Geschäftsführer der Parkinsonvereinigung

Die Deutsche Parkinson Vereinigung (DPV) erhebt nach Medienberichten schwere Vorwürfe gegen ihren ehemaligen Geschäftsführer Friedrich-Wilhelm Mehrhoff. Dieser stehe im Verdacht, über Jahre hinweg Gelder in einer Gesamthöhe von mehr als 1,8 Millionen Euro veruntreut zu haben. Das berichteten Nord- und Westdeutscher Rundfunk sowie Süddeutsche Zeitung.

Demnach soll Mehrhoff vor allem Geld aus Erbschaften heimlich auf ein Schattenkonto geleitet und dann über Jahre hinweg abgehoben haben. Die Unregelmäßigkeiten sollen laut dem Rechercheverbund dem neuen DPV-Vorstand aufgefallen sein und wurden von einer externen Rechtsanwaltskanzlei untersucht.

Die neue Verbandsvorsitzende Tina Siedhoff erhebt demnach schwere Vorwürfe gegen den früheren Geschäftsführer, der ihrer Meinung nach „mit hoher krimineller Energie in die eigene Tasche

Die Prüfung der Bankunterlagen habe ergeben, dass der frühere Geschäftsführer zwischen 2013 und 2022 540.000 Euro von diesem Konto bar am Schalter abgehoben habe. Es gebe keine Anhaltspunkte, dass er das Geld für die Zwecke der Vereinigung wie die Unterstützung der Forschung an Parkinson-Medikamenten oder die psychologische Stärkung der Patienten ausgegeben habe. Zudem soll er mehr als eine Million Euro am Bankautomaten abgehoben haben.

Die Deutsche Parkinson-Vereinigung bereitet demnach derzeit eine Strafanzeige gegen ihren ehemaligen Geschäftsführer vor. Die DPV ist eine der größten Selbsthilfeorganisationen in Deutschland. Der gemeinnützige Verein zählt nach eigenen Angaben rund 14.000 Mitglieder.

Morbus Parkinson ist eine chronisch fortschreitende, neurodegenerative Erkrankung, die unter anderem zu steifen Muskeln, verlangsamten Bewegungen und unkontrollierbarem Zittern führt. Nach Angaben der DPV sind in Deutschland Schätzungen zufolge 240.000 bis 280.000 Menschen betroffen. Die Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen spricht von bis zu 400.000 Betroffenen.

Quelle: aerzteblatt.de, 25. 8. 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Versorgung unzureichend: Was sich bei ME/CFS tut

Mit dem Thema Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) hat sich der Gesundheitsausschuss des Bundestags beschäftigt. „Schnellstmöglich“ müsse eine bessere Versorgungsstruktur aufgebaut werden, verlangt Sepp Müller, stellvertretender Vorsitzende der CDU/CSU-Bundestagsfraktion.

Die Lage vieler Betroffenen sei „dramatisch“ und die Versorgung „absolut unzureichend“ schreibt die Union in einem Antrag. Darin fordert sie, ME/CFS sowohl in ein Disease-Management-Programm (DMP) als auch in den Katalog der Ambulantfachärztlichen Versorgung für komplexe Krankheitsbilder aufzunehmen. Ferner befürwortet die Union eine Chroniker-Pauschale.

Der CDU/CSU zufolge sind bereits vor der Pandemie hierzulande 250.000 Menschen von dem Krankheitsbild betroffen gewesen. Infolge von Corona steige die Zahl weiter. Rund 60 Prozent seien arbeitsunfähig. Der volkswirtschaftliche Schaden gehe in die Milliarden.

ME/CFS gilt als schwerwiegende Multisystemerkrankung, die oft nach einem Infekt auftritt. Auch ein Teil der Long-COVID-Betroffenen erkrankt daran. Frauen seien dreimal häufiger betroffen als Männer, berichtet die Immunologin Prof. Carmen Scheibenbogen, Berliner Charité, in der Anhörung. Bisher gebe es keine heilende Therapie. Deshalb sind Kassenärztliche Bundesvereinigung und GKV-Spitzenverband gegen die Aufnahme in den DMP-Katalog. Letzterer fordert, ein „umfassendes bio-psycho-soziales Krankheitsmodell“ im Auge zu behalten und eine zu enge Fokussierung auf „biomedizinische Verfahren“ zu vermeiden. Die Deutsche Krankenhausgesellschaft sowie Betroffenen-Verbände begrüßen den Vorstoß.

Zum Antrag der Union „ME/CFS-Betroffenen sowie deren Angehörigen helfen – Für eine bessere Gesundheits- sowie Therapieversorgung, Aufklärung und Anerkennung“

<https://dserver.bundestag.de/btd/20/048/2004886.pdf>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Kostenfreies Infomaterial zum Welttag für Patientensicherheit

Unter dem Motto „Die Stimme der Patientinnen und Patienten stärken“ weist der diesjährige Welttag für Patientensicherheit am 17. September auf die Bedeutung mündiger Patienten hin.

Um auf den Aktionstag aufmerksam zu machen, hat das [Aktionsbündnis Patientensicherheit](#) (APS) Plakate, [Flyer, Buttons oder Banner](#) entwickelt. Praxen können diese ab sofort kostenlos online abrufen. Der diesjährige Welttag für Patientensicherheit soll darauf hinweisen, wie wichtig es ist, Patienten aktiv an ihrer Behandlung zu beteiligen sowie ihre Bedürfnisse und Anliegen zu berücksichtigen. Denn dies versetze Patienten in die Lage, Entscheidungen über ihre medizinische Versorgung besser zu verstehen, betonte das Bündnis. Zudem könnten Patienten so aber auch aktiv dazu beitragen, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und zu lösen. All das verbessere die Patientensicherheit, so das laut APS. Patientensicherheit ist ein zentrales Anliegen in der ambulanten medizinischen Versorgung. Diese wird unter anderem durch kontinuierliche Fortbildung, hohe Zugangsvoraussetzung für eine Niederlassung sowie Qualitätsmanagement und Qualitätssicherung gefördert. Ärzte können ihren eigenen Umgang mit dem Thema durch einen Onlinetest der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) überprüfen und so Gefahrenquellen und Risiken im Praxisalltag identifizieren. <https://www.tag-der-patientensicherheit.de/materialien.html>

Quelle: [aerzteblatt.de](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PATIENTENINTERESSEN

### Patientensicherheit in Arztpraxen

Praxen können mit einer Checkliste der Kassenärztlichen Bundesvereinigung überprüfen, wie tauglich ihre Maßnahmen zur Patientensicherheit sind. Interessant ist diese Information auch für Patienten, da dort die Kriterien nach denen man ggf. auch fragen kann, aufgelistet sind.

<https://praxischeck.kbv.de/mpc/courses/list.xhtml>

Themenseite Praxissicherheit der KBV

[https://www.kbv.de/html/themen\\_36772.php](https://www.kbv.de/html/themen_36772.php)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREN UND BEHINDERUNG

### Senat speist Berliner Behindertenparlament ab

#### Inklusionspolitische Sprecher:innen kritisieren Antwort auf parlamentarische Anfrage

Der Berliner Senat hat die Schriftliche Anfrage mehrerer Abgeordneter zum Berliner Behindertenparlament beantwortet. Der Senat äußert sich in der Antwort zur Umsetzung der Anträge des Behindertenparlaments 2022. Die Schriftliche Anfrage hatten Björn Wohler (CDU), Lars Düsterhöft (SPD), Catrin Wahlen (GRÜNE) und Katina Schubert (LINKE) im Juni gestellt, die als Sprecher:innen für Sozial- und Inklusionspolitik das Behindertenparlament unterstützen. Für die Abgeordneten sind die bisherigen Antworten des Senats ungenügend. Das Berliner Behindertenparlament hatte im Dezember 2022 insgesamt 17 Anträge beschlossen und dem Senat übergeben. Als die parlamentarische Anfrage gestellt wurde, hatte der Senat erst auf vier Anträge reagiert. Der Senat habe keine Berichtspflicht, schreibt Staatssekretär Max Landero (SPD), der die Anfrage für die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung (SenASGIVA) beantwortet hat. Nach Eingang der Anfrage aus dem Abgeordnetenhaus hat SenASGIVA sich zu weiteren BBP-Anträgen geäußert. Der geforderte Aktionsplan Medien und Kultur werde noch durch die Kultur-Senatsverwaltung geprüft.

Die Initiator:innen der Schriftlichen Anfrage kritisieren die Antwort:

Berliner Behindertenparlament

Geschäftsstelle

c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Littenstraße 108

10179 Berlin

[info@behindertenparlament.berlin](mailto:info@behindertenparlament.berlin) [www.behindertenparlament.berlin](http://www.behindertenparlament.berlin)

Björn Wohler, Sprecher für Soziales und Inklusion der CDU-Fraktion Berlin:

„Wir werden die Anliegen des Behindertenparlamentes weiterhin unterstützen. Unabhängig von der formellen Berichtspflicht sollten sich alle Senatsverwaltungen verpflichtet sehen, zeitnah zu antworten. Das ist eine Frage der Wertschätzung für die Menschen mit Behinderung, die sich für mehr Teilhabe einsetzen.“

Lars Düsterhöft, Sprecher für Soziales der SPD-Fraktion Berlin:

„Die Antworten sind ungenügend. Das Behindertenparlament kann erwarten, dass die Beschlüsse ernstgenommen werden und es dementsprechende Prüfungen und Antworten aus der Verwaltung gibt. Wir werden uns in der nächsten Ausschusssitzung mit diesem Thema befassen und werden uns bestimmt nicht mit diesen Antworten zufriedengeben.“

Catrin Wahlen, Sprecherin für Inklusion und Senior:innen der Berliner Fraktion Bündnis 90/Die Grünen

„Mit dem Berliner Behindertenparlament (BBP) etabliert sich gerade eine Institution, die sehr gute Beteiligungsmöglichkeiten für Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen bietet. Das BBP ist ein zentraler Baustein für inklusive politische Bildung und ein starker Impuls für Teilhabe am politischen Leben in Berlin. Hier kommt eine sehr heterogene Wähler:innen-Gruppe zu Wort, die der Senat nicht einfach übergehen darf. Wer auf diese Anträge nicht eingeht, ignoriert, dass das BBP eine konstruktive Möglichkeit ist, auf Bedarfe behinderter Menschen einzugehen. Die Senatsverwaltungen müssen die Anträge aus dem BBP gewissenhaft beantworten; und der Senat muss sich ernsthaft mit den Forderungen der Delegierten auseinandersetzen. Ich erwarte, dass Senat und Senatsverwaltungen diese Anträge in ihre Arbeit einfließen lassen.“

Katina Schubert, Sprecherin für Soziales und Inklusion der Berliner Fraktion DIE LINKE

„Das Berliner Behindertenparlament ist ein wichtiges Instrument von Teilhabe und Selbstbestimmung. Es braucht mehr Anerkennung und Interaktion mit der ‚offiziellen‘ Politik. Das zeigen die Antworten des Senats auf unsere interfraktionelle Anfrage.“

Der Ausschuss für Arbeit und Soziales befasst sich am 31. August 2023 mit dem Berliner Behindertenparlament. Vertreter:innen des BBP sind zur Anhörung in diese Sitzung eingeladen. Die 17 Anträge des Berliner Behindertenparlaments sollen die Situation für Menschen mit Behinderungen in den Bereichen Arbeit und Beschäftigung, Bauen und Wohnen, Bildung, Gesundheit und Pflege, Gewaltschutz, Mobilität sowie Partizipation verbessern. Im Dezember 2022 wurden die Anträge der damaligen Sozialsenatorin Katja Kipping (LINKE) übergeben.

Zur Schriftlichen Anfrage mit Antwort:

<https://pardok.parlament-berlin.de/starweb/adis/citat/VT/19/SchrAnfr/S19-16005.pdf>

Zu den Anträgen des Berliner Behindertenparlaments 2022

<https://www.behindertenparlament.berlin/antraege/2022>

Kontakt zum Berliner Behindertenparlament

Geschäftsstelle Berliner Behindertenparlament

c/o Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. Littenstraße 108, 10179 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## BARRIEREN UND BEHINDERUNG

### Sozialverbände kritisieren Höcke-Äußerungen zur Inklusion

In einer ganzseitigen Zeitungsanzeige haben mehrere Sozialverbände Äußerungen des AfD-Politikers Björn Höcke zur Teilhabe von Menschen mit Behinderung scharf kritisiert. „Es ist mehr als ein Alarmzeichen“, heißt es in der Anzeige, die in der Welt am Sonntag erschienen ist.

Wenn Höcke ein Ende der Inklusion und damit eine Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung fordere, sei das „kein Zufall und kein Ausrutscher“. Und weiter: „In der AfD wird wiederholt gefordert, Menschen, die nicht in das Weltbild des völkischen Nationalismus passen, zu entrechten oder aus dem Land zu werfen.“ Die Äußerungen des Thüringer AfD-Chefs zur Inklusion an Schulen – also zum gemeinsamen Lernen von Schülern mit und ohne Behinderung – hatte zu Empörung geführt. Im Sommerinterview des MDR hatte Höcke gesagt, dass Inklusion eines von den „Ideologieprojekten“ sei, von denen man das Bildungssystem „befreien“ müsse. Diese Projekte brächten Schüler nicht weiter und machten sie nicht leistungsfähiger. Sie führten nicht dazu, „dass wir aus unseren Kindern und Jugendlichen die Fachkräfte der Zukunft machen“.

Wer so denke und spreche, stelle auch die Würde des Menschen als Individuum und die Universalität von Menschenrechten infrage – und damit Grundlagen einer demokratischen Gesellschaft, so die Verbände. „Abwertung und Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung sind in der AfD längst zum Programm geworden, genauso wie die Abwertung und Ausgrenzung von Menschen aufgrund ihrer Herkunft, ihres Glaubens oder ihrer selbstbestimmten geschlechtlichen Identität.“

Quelle: Ärzteblatt 28. 8. 2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Internetseite informiert über Verordnungen zur Barrierefreiheit

Mehr als einhundert Gesetze und Verordnungen sollen in Deutschland Menschen einen barrierefreien Zugang zum gesellschaftlichen Leben erleichtern. Eine [Sammlung dieser Rechtsvorschriften](#) kann jetzt in einem neuen Internetangebot abgerufen werden.

Die Sammlung umfasse erstmalig „sämtliche Gesetze und Verordnungen auf Bundesebene, die Barrierefreiheit in irgendeiner Form tangieren“, erläuterte die [Bundesfachstelle Barrierefreiheit](#) in Berlin.

Ziel der Barrierefreiheit ist es, für alle Menschen unabhängig von einer Behinderung in gesellschaftlichen und technischen Bereichen, bei Informationsangeboten, im Verkehr und bei Dienstleistungen Zugänge zur gesellschaftlichen Teilhabe ohne fremde Hilfe zu ermöglichen. Das betrifft etwa Zugänge zu öffentlichen Gebäuden und Verkehrsmitteln, aber auch den Bereich der Sprache.

Mit der Sammlung schaffe man Transparenz und gebe ein Instrument an die Hand, „mit dem Interessierte mögliche rechtliche Stellschrauben, an denen im Sinne der Barrierefreiheit gedreht werden könnte, identifizieren können“, sagte der Leiter der Bundesfachstelle, Volker Sieger.

Die Rechtssammlung konzentrierte sich zunächst auf das Bundesrecht. Für die landesrechtlichen Vorschriften der Barrierefreiheit solle die Sammlung als Beispiel dienen, das dann weiter ausgebaut werden könne.

Die Bundesfachstelle Barrierefreiheit wurde 2016 mit dem neuen Behindertengleichstellungsgesetz errichtet. Träger der Bundesfachstelle ist die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See.

Links zum Thema

[Rechtssammlung der Bundesfachstelle für Barrierefreiheit](#)

[Hälfte der Arztpraxen hat mindestens eine Barrierefreiheitsvorkehrung](#)

[Gesundheitssystem: Hilfen für Menschen mit Behinderung mitdenken](#)

[Behindertenbeauftragte: Arztpraxen müssen barrierefrei werden](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) 20.07.2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderung verbessern

Angesichts der aktuellen Krankenhausreform fordert ein breites Bündnis von Verbänden, Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung nicht zu vergessen.

Das Bündnis, dem sich über 20 Initiativen und Organisationen angeschlossen haben, hat einen zweiseitigen Appell an das Bundesgesundheitsministerium und Abgeordnete gesandt. Darin wird unter anderem gefordert, dass Krankenhäuser aller Versorgungsstufen technisch, personell und konzeptionell angemessen ausgestattet sind, „um Menschen mit Behinderung eine adäquate Gesundheitsversorgung in derselben Bandbreite und Qualität zur Verfügung zu stellen, wie der Gesamtbevölkerung“.

Die geplante Krankenhausreform habe sich an den Bedürfnissen aller Patientinnen und Patienten zu orientieren, verlangt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG Selbsthilfe. Dazu bedürfe es eines Basiskonzeptes, das stationäre Akutmedizin, ambulante Versorgung, Langzeitpflege und Rehabilitation insbesondere mit der Versorgung von Menschen mit Behinderungen verbindet. „Die Kliniken der Zukunft müssen deshalb so ausgestattet sein, dass auch insbesondere eine lückenlose, spezialisierte Behandlung von Menschen mit geistigen oder schweren mehrfachen Behinderungen möglich ist.“ Bei der angestrebten Krankenhausreform sieht er noch Verbesserungsbedarf.

„14 Jahre nach Unterzeichnung der UN-Behindertenkonvention ist es längst überfällig, dass Menschen mit Behinderung eine Gesundheitsversorgung bekommen, die ihre speziellen Bedarfe berücksichtigt“, ergänzt Ulla Schmidt, Bundesgesundheitsministerin a. D. und Bundesvorsitzende der Lebenshilfe.

Der Link zum Appell

**Krankenhausreform im Sinne der Patientinnen und Patienten mit geistiger oder schwerer Mehrfachbehinderung gemeinsam gestalten**

[https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/Wissen/public/Gemeinsame-Stellungnahmen/A4\\_Stellungnahme\\_Papier\\_zur\\_spezialisierten\\_Versorgung\\_Gemeinsamer\\_Appell.pdf](https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/Wissen/public/Gemeinsame-Stellungnahmen/A4_Stellungnahme_Papier_zur_spezialisierten_Versorgung_Gemeinsamer_Appell.pdf)

» [Inhaltsverzeichnis](#)



## Selbstbestimmt

"Selbstbestimmt" überrascht, ist entwaffnend offen und unterhaltsam. Von Menschen mit Behinderung kann man lernen, wie selbstbestimmtes Leben gelingen kann. "Selbstbestimmt" macht Mut.

Selbstbestimmt ist eine Reihe in der ARD Mediathek zum Lebensalltag behinderter Menschen.

<https://www.mdr.de/selbstbestimmt/index.html>

Selbstbestimmt leben [Aphasie - Wenn die Sprache plötzlich weg ist](#)

Wir reden, rufen, singen, streiten. Mit Sprache machen wir uns verständlich, tauschen uns aus. Ein Alltag ohne Sprache ist kaum vorstellbar. Doch genau diese Katastrophe betrifft jedes Jahr rund 100.000 Menschen.

Selbstbestimmt - Die Reportage [Leinen los - junge Menschen mit Autismus](#)

Film von Anna Marie Goretzki und Katharina Herrmann

Selbstbestimmt [Mathias Mester: Leistungssportler, Buchautor, Social-Media-Star](#)

Mathias "Matze" Mester ist berühmt für seinen Humor und weite Würfe mit dem Speer. Er ist mehrfacher Welt- und Europameister und gehörte lange Zeit zu den paralympischen Top-Sportlern Deutschlands. Auch jenseits des Sports startete er voll durch: Als Experte und Botschafter des Parasports, Buchautor, Social-Media-Star und populärer Gast in unzähligen TV-Shows. Nun steht er auch für Selbstbestimmt vor der Kamera. Als einer von drei Hosts trifft er Menschen mit und ohne Behinderung und erfährt, wie selbstbestimmtes Leben gelingen kann.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## DIGITALISIERUNG

### Elektronische Patientenakte:

#### Kassen sollen alte Papierdokumente für Patienten aufbereiten

In Papierform vorliegende Dokumente von Patienten mit medizinischen Informationen sollen Teil der elektronischen Patientenakte (ePA) werden können. Darauf sollen gesetzlich Krankenversicherte nun einen Anspruch erhalten. Das geht aus dem Referentenentwurf des [Bundesgesundheitsministeriums](#) zum Digitalgesetz (DigiG) hervor. Das Papier ist jetzt in die Verbändeanhörung gegangen.

Der Referentenentwurf aus dem Haus von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) sieht auch Regelungen zum geplanten Neustart für die ePA vor. Demnach sollen alle gesetzlich Versicherten bis zum 15. Januar 2025 automatisch eine ePA erhalten – es sei denn, sie lehnen das aktiv ab.

Als freiwilliges Angebot war die ePA bereits 2021 eingeführt worden, aber nicht einmal ein Prozent der 74 Millionen Krankenversicherten nutzt sie bislang. In der ePA sollen Befunde, Laborwerte oder Medikamentenlisten gespeichert werden können.

Das Digitalgesetz sieht nun vor, dass Patienten mit ihren Aktenordnern zu ihren Krankenkassen gehen können, damit Papier dort digitalisiert werden und in der ePA gespeichert werden. Allerdings gilt das nicht in unbegrenzter Anzahl von Seiten. Ein Scannen ganzer Patientenordner ist nicht vorgesehen. Im Digitalgesetz heißt es, der Anspruch sei „pro Antrag auf zehn Dokumente begrenzt“. Den Anspruch sollen Patienten zweimal im Jahr haben.

Links zum Thema

[Digitalpläne des BMG: Vertragsärzte üben Kritik](#)

[Gesetzentwurf: Lauterbach will elektronische Patientenakte voranbringen](#)

[ePA: Bundesregierung bekräftigt Pläne](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## DIGITALISIERUNG

### Gesetz soll Hürden bei Nutzung von Gesundheitsdaten abbauen

Den Abbau bürokratischer und organisatorischer Hürden bei der Datennutzung sowie die Verbesserung der Nutzbarkeit von Gesundheitsdaten will das Bundesgesundheitsministerium ([BMG](#)) erreichen. Dies geht aus dem Entwurf eines Gesetzes zur verbesserten Nutzung von Gesundheitsdaten (Gesundheitsdatennutzungsgesetz – GDNG) hervor, welcher dem Deutschen Ärzteblatt vorliegt. Das Gesetz soll zum 1. Januar 2024 in Kraft treten.

Wie das BMG im Gesetzentwurf betont, würden dabei die geltenden datenschutzrechtlichen Standards vollumfänglich berücksichtigt und die Möglichkeiten der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) hinsichtlich einer Herstellung von Rechtsklarheit und Rechtssicherheit genutzt.

Unter anderem soll der Aufbau einer nationalen Datenzugangs- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsdaten vorangetrieben werden. Diese Koordinierungsstelle soll eine „zentrale Funktion in der nationalen Gesundheitsdateninfrastruktur“ übernehmen. Hierfür soll eine von den anzuschließenden Datenhaltern technisch und organisatorisch unabhängige Stelle beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte ([BfArM](#)) eingerichtet werden, die Datennutzende bezüglich des Zugangs zu Gesundheitsdaten unterstützt und berät.

Um Transparenz gegenüber der Öffentlichkeit herzustellen, soll die Koordinierungsstelle über ihre Aktivitäten informieren. Näheres zur Einrichtung und Organisation der Datenzugangs- und Koordinierungsstelle soll das BMG ohne Zustimmung des Bundesrates durch eine Rechtsverordnung regeln. Zudem ist im Gesetzentwurf ein Verfahren vorgesehen, mit dem Daten des Forschungsdatenzentrums und Daten der klinischen Krebsregister künftig anhand einer anlassbezogenen erstellten Forschungskennziffer „datenschutzkonform und rechtssicher“ verknüpft werden können.

Für die Verknüpfung und Verarbeitung entsprechender Daten soll eine vorherige Genehmigung der oben genannten Datenzugangs- und Koordinierungsstelle erforderlich sein. Zusätzlich müssten dann vom Forschungsdatenzentrum und den zuständigen Krebsregistern als datenhaltenden Stellen ebenfalls Genehmigungen für den Zugang zu den jeweiligen Daten erteilt werden.

Kassen sollen Daten auswerten dürfen

Geplant ist auch, den Kranken- und Pflegekassen die Weiterverarbeitung von Gesundheitsdaten ihrer Versicherten zu gestatten. Konkret heißt es im Entwurf: **„Die Kranken- und Pflegekassen dürfen datengestützte Auswertungen zum individuellen Gesundheitsschutz ihrer Versicherten, zur Verbesserung der Versorgung und zur Verbesserung der Patientensicherheit vornehmen und insoweit ihre Versicherten individuell ansprechen. Den Krankenkassen wird insoweit eine freiwillige Aufgabe übertragen.“**

**Eine solche automatisierte Verarbeitung der bei den Kassen vorliegenden Daten soll „ohne Einwilligung der betroffenen Person“ zu den oben genannten Zwecken zulässig sein.** Allerdings ist ein Widerspruchsrecht ausdrücklich vorgesehen – die Versicherten sollen rechtzeitig von den Kranken- und Pflegekassen über die Datenauswertung und über die Möglichkeit des Widerspruchs informiert werden. Sofern bei der Datenanalyse eine konkrete Gesundheitsgefährdung bei Versicherten identifiziert wird, seien diese umgehend über die bestehende Gefährdung zu unterrichten, so der Gesetzentwurf. Diese Unterrichtung solle als unverbindliche Empfehlung ausgestaltet werden, medizinische Unterstützung eines Leistungserbringers in Anspruch zu nehmen. „Die ärztliche Therapiefreiheit der Leistungserbringer wird dabei nicht berührt“, wird ausdrücklich betont.

Stärkung des Gesundheitsdatenschutzes geplant

Um das Recht auf informationelle Selbstbestimmung auch bei einer Sekundärnutzung von Gesundheitsdaten zu stärken, sollen laut des Gesetzentwurfes personenbezogene Gesundheitsdaten durch die Einführung eines Zeugnisverweigerungsrechts für mit Gesundheitsdaten Forschende und eines Beschlagsnahmeverbots für Gesundheitsdaten geschützt werden.

Die Einführung eines Forschungsgeheimnisses soll zudem die strafrechtliche Verfolgung und Sanktionierung der Preisgabe von Informationen, die im Rahmen einer Weiternutzung von personenbezogenen Gesundheitsdaten abgeleitet werden, ermöglichen. Hierzu sollen im Strafgesetzbuch entsprechende Regelungen getroffen werden.

Da derzeit eine einheitliche Datenschutzpraxis oft durch unterschiedliche Auslegung verschiedener Aufsichtsbehörden verhindert werde, soll dem Bundesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit ([BfDI](#)) eine breitere Zuständigkeit eingeräumt werden.

Vorgesehen ist, dem BfDI die alleinige Aufsicht über Stellen zu verantworten, soweit sie Sozialdaten verarbeiten, die unter die EU-Definition der Gesundheitsdaten fallen. Darüber hinaus soll er die Aufsicht über Kranken- und Pflegekassen, [GKV-Spitzenverband](#), Kassenärztliche Vereinigungen sowie Kassenärztliche Bundesvereinigung ([KBV](#)), das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung ([Zi](#)) und die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen sowie die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung ([KZBV](#)) erhalten. Daneben soll der BfDI auch die Datenschutzaufsicht im Bereich der klinischen Prüfungen übernehmen.

Weitere Links zum Thema

[Sekundäre Datennutzung: Medizinische Ethikkommissionen stecken Feld ab](#)

[Gesundheitsforschung: Wie sich Patienten einbinden lassen](#)

[Gesundheitsdaten: Scholz und Dreyer für leichteren Zugang](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#), 20.6.2023

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Werkstatt für Begegnung und Zusammenhalt - More in Common

More in Common ist eine gemeinnützige Organisation, die im Bereich Zivilgesellschaftsforschung und -unterstützung tätig ist. Seit ihrer Gründung forscht More in Common zum gesellschaftlichen Zusammenhalt in Deutschland und hat in diesem Zusammenhang die »Werkstatt für Begegnung und Zusammenhalt« ins Leben gerufen. Gesucht werden gemeinwohlorientierte Organisationen, die zusammen mit More in Common im Rahmen der Werkstatt Begegnungsprojekte an Alltagsorten (weiter)entwickeln wollen, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Eine Bewerbung für das Werkstatt-Programm ist zwei Mal im Jahr möglich und funktioniert über ein kurzes Online-Formular. Die aktuelle Bewerbungsphase läuft noch bis zum 15. September 2023.

Zu den Bewerbungsunterlagen <https://www.moreincommon.de/werkstatt/bewerbung/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Projekt: Selbsthilfe der Zukunft der BAG Selbsthilfe

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.

Unsere Themen

- Mitgliedergewinnung & Aktivierung  
<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/mitgliedergewinnung-aktivierung>
- Junge Selbsthilfe  
<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/junge-selbsthilfe>
- Migration  
<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/themen/migration>  
<https://www.selbsthilfe-der-zukunft.de/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Förderfonds »Begegnung und Zusammenhalt«

Gesellschaftlicher Zusammenhalt bildet die Grundlage unseres Miteinanders in einer stabilen Demokratie. Dieser Zusammenhalt muss jedoch immer wieder aufs Neue geschaffen und gelebt werden. Im Mittelpunkt des Förderfonds »Begegnung und Zusammenhalt« stehen öffentliche Orte, an denen sich Menschen im Alltag unkompliziert begegnen können. Gesucht werden zivilgesellschaftliche Organisationen, die einen Alltagsort (z.B. Möbelhaus, Kino, Bahnhof, Bibliothek etc.) mit klugen und innovativen Ideen in einen ungewohnten Ort für Begegnungen verwandeln und dabei mit den jeweiligen »Ortebetreibern« zusammenarbeiten. Niedrigschwellige Mitmach- und Austauschformate sollen auch Menschen ansprechen, die in der Regel nicht mit zivilgesellschaftlicher Projektarbeit erreicht werden. Ausgewählte Begegnungsprojekte werden jeweils mit insgesamt bis zu 70.000,- Euro gefördert. Bewerbungen sind bis zum 30. September 2023 über [www.begegnungsfonds.de](http://www.begegnungsfonds.de) möglich. Der Förderfonds »Begegnung und Zusammenhalt« wird gefördert durch die Stiftung Mercator und von der Stiftung Mitarbeit umgesetzt. Bewerbungen sind bis 30. September 2023 möglich.

Weitere Informationen: <https://www.begegnungsfonds.de/startseite>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## Konflikte bei Großprojekten und die Rolle der Partizipation:

## Fünf Lehren aus dem Fall Tesla

Während aus den Konflikten um das Projekt Stuttgart 21 noch die Lehre gezogen wurde, die Partizipation der Öffentlichkeit weiter auszubauen, verstärken sich heute im Kontext von Klimadebatte und Energiewende die Stimmen, die Öffentlichkeitsbeteiligung für eine Beschleunigung von Planungsprozessen einzuschränken. So sollen für Vorhaben der Energiewende im öffentlichen Interesse – wie LNG-Terminals und Windenergieanlagen – die Beteiligungs- und Klagerechte der Umweltverbände eingeschränkt werden. In der Verwaltungsforschung wird sogar die Abschaffung der Erörterungstermine in Genehmigungsverfahren gefordert. Braucht die plurale Demokratie also mehr oder weniger Beteiligung, um Konflikte bei der Genehmigung von Projekten zu befrieden? Manfred Kühn fasst in seinem Gastbeitrag die Ergebnisse einer Fallstudie zur Ansiedlung der Tesla-Gigafactory in Grünheide/Brandenburg zusammen und zieht daraus fünf Schlussfolgerungen zur Rolle der Partizipation für die Austragung und Befriedung von Planungskonflikten.

Das PDF kann hier herunterladen

[Kühn, Manfred: Konflikte bei Großprojekten und die Rolle der Partizipation: Fünf Lehren aus dem Fall Tesla](#)

79 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## PUBLIKATIONEN

Dunkelfeldstudie:

### Wie die extreme Rechte mit juristischen Mitteln die Zivilgesellschaft bedroht

»Sie versuchen, uns damit zu lähmen«: Personen oder Institutionen, die sich öffentlich gegen rechtsextreme Strukturen, Parteien und Akteure engagieren, sind in der Vergangenheit immer wieder das Ziel von tätlichen Angriffen, Einschüchterungen oder Bedrohungen geworden. Dass die extreme Rechte in den letzten Jahren zunehmend auch mit juristischen Mitteln gegen politisch Andersdenkende vorgeht, ist jedoch vergleichsweise wenig bekannt. In einer aktuellen Studie wurde nun erstmals systematisch untersucht, wie weit diese juristische Bedrohung vor Ort im Alltag des Engagements reicht. Marleen Thürling erläutert in ihrem Gastbeitrag das demokratiegefährdende Potential dieser Strategie und zeigt, was dagegen zu tun ist.

[Thürling, Marleen: Dunkelfeldstudie: Wie die extreme Rechte mit juristischen Interventionen die Zivilgesellschaft bedroht](#) 134 KB

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

### Fortbildung für Aktive in Selbsthilfegruppen-Gruppen

Du benötigst methodisches Handwerkzeug und wichtige Infos zur Organisation und Öffentlichkeit für deine Gruppe? Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen rund um das Thema Selbsthilfe.

Alle Informationen findest Du hier: [www.sekis-berlin.de/fortbildung](http://www.sekis-berlin.de/fortbildung)

**Jetzt anmelden und mitmachen !**

Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Tel: 030 890 282 39



Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

## Kraftquellen und innere Balance - Achtsamkeit und Resilienz-Förderung in Selbsthilfe-Gruppen

**Dienstag, 5. September 2023 | 18 - 21 Uhr**

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

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns Mut, Kraft und Energie geben kann. Jede\*r von uns und auch jede Selbsthilfe-Gruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können. Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:

- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Krafträubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

**Anmeldefrist: Montag, 28.08.2023**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Petra Glasmeyer | Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

## Fit für Kooperationen

**Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können**

**Samstag, 9. September 2023 | 10 - 16 Uhr**

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

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

- Wie komme ich mit Gesundheitseinrichtungen ins Gespräch?
- Wie beginne ich eine Kooperation?
- Was bringe ich für die Kooperation mit?
- Was bedeutet eine gelungene Kooperation?
- Wie gehe ich kreativ und selbstbewusst mit den Herausforderungen der Kooperation um?

Durch den Erfahrungsaustausch mit Akteur\*innen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen und das Reflektieren der eigenen Rolle unterstützen sich die Teilnehmenden im Workshop aus eigener Betroffenheit. Ziel des Workshops ist es herauszufinden, ob und wie eine Zusammenarbeit von Selbsthilfe-Gruppen und Gesundheitseinrichtungen als Kooperationspartner\*innen gestaltet sein kann. Dafür nutzen wir die Praxiserfahrungen und Kriterien, die im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen seit vielen Jahren zum Gelingen von Kooperationen beigetragen haben.

**Anmeldefrist: Donnerstag, 31.08.2023**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: kostenfrei**

**Leitung: Ines Krahn (Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

## Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen

Unterstützung bei Problemen

**Donnerstag, 14. September 2023 | 18-21 Uhr**

**Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus Friedenau | Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin**

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppen-Treffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 06.09.2023**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)**

**Leitung: Helga Schneider-Schelte (Arbeitskreis Fortbildung)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenz-Veranstaltung

## Die Kraft der Gewaltfreiheit

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit

**Donnerstag, 21. September 2023 | 17 - 21 Uhr**

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

Gruppen-Arbeit besteht überwiegend aus Kommunikation zwischen den Mitgliedern. Für das Gelingen konfliktarmer Gespräche in den Gruppen-Treffen gibt es unterschiedliche Methoden. Das Konzept der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Rosenberg beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt. Sobald es gelingt andere Gesprächspartner\*innen zu verstehen, ist eine konstruktive Diskussion wieder möglich – auch in der Gruppen-Arbeit. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen arbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit einer Kommunikationstrainerin an einem exemplarischen Konfliktbeispiel aus Selbsthilfe-Gruppen-Treffen und erarbeiten zusammen Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation als Konfliktlösung.

**Anmeldefrist: Mittwoch, 13.09.2023**  
**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**  
**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**  
**Tel.: 030 890 285 39**  
**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**  
**Leitung: Renate Giese (Kommunikationstrainerin)**  
[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Präsenzveranstaltung

## Wenn die Seele krank ist

Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Selbsthilfe-Gruppe

**Donnerstag, 21. September 2023 | 18 - 20 Uhr**

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

Selbsthilfe-Gruppen sind eine gute Unterstützung im Leben. Menschen, die meine Schwierigkeiten aus eigener Erfahrung kennen, können für mich stark sein, wenn ich es einmal nicht mehr bin. Trotzdem gibt es Situationen in Selbsthilfe-Gruppen, die alle unsicher machen oder überfordern. Viele Gruppen mit Migrationshintergrund haben Menschen mit unglaublichen Stress- und Gewalt-Erfahrungen unter den Teilnehmenden. Psychische Erkrankungen bringen dann manchmal so dunkle Zeit mit sich, dass die Gruppe sich nicht stark genug dafür fühlt.

In dieser Fortbildung möchten wir Menschen aus bestehenden Selbsthilfe-Gruppen mit Migrations- oder Fluchterfahrung ermutigen, sich mit dem Thema der psychischen Belastungen in Gruppen auseinander zu setzen. Gemeinsam schauen wir uns häufige Situationen in den Gruppen an. Wir überlegen, was die Gruppe wie füreinander tun kann. Schließlich lernen wir, wo es in Berlin Hilfe gibt, wenn die Unterstützung in der Gruppe einmal an Ihre Grenze kommt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

**Anmeldefrist: Dienstag, 13.09.2023**  
**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**  
**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**  
**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

Präsenz-Veranstaltung

## Stressmanagement – Skills für die Sinne

Training für Körper, Geist und Seele

**Samstag, 30. September 2023 | 14 - 18 Uhr**

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

In dieser Fortbildung packen wir unsere Skills-Koffer aus. Skills (Skills =engl. Fähigkeiten) sind Fertigkeiten und Techniken, die erlernt werden können, um mit bestimmten (Stress-)Situationen umgehen zu können. Das braucht Übung und Routine. Wenn ihr als Gruppe übt, sind die Erfolgchancen höher, dass ihr dranbleibt und schnellere Trainingseffekte erzielt –und somit auch zur Linderung eurer Symptome beiträgt. Skills, die ihr in dieser Fortbildung kennenlernt, sind einerseits ein buntes Potpourri, das verschiedene Sinne anspricht und andererseits die Wim-Hof-Methode – durch Atemtechnik, Kältetraining und Konzentration stärken wir unsere Widerstandskraft und innere Ruhe ebenso wie unsere mentale & körperliche Fitness und unser Immunsystem.

Für die Teilnahme am Eisbad sind Badesachen und ein Handtuch mitzubringen. Das Eisbad ist eine Option – keine Pflicht und nur bei hinreichender Gesundheit möglich. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr am Eisbad teilnehmen möchtet.

**Anmeldefrist: Donnerstag, 21.09.2023**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung vor Ort)**

**Leitung: Daniel Ruppert (WIM Hof Method Instructor)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

FORTBILDUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2023

Online-Veranstaltung

## Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen

**Mittwoch, 11. Oktober 2023 | 18 - 21 Uhr**

**online via Zoom**

In der Selbsthilfe sind digitale Netzwerke wie Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Die vielfältigen, schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. Denn Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutz-rechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren. Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit Websites, Foren, Chats und der Verknüpfung mit Social Media gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet?
- verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.



Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Gerät (PC /Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt. Die Zugangsdaten ebenso wie eine kurze Anleitung zur Einwahl und einen Datenschutzhinweis zur Nutzung von Zoom wird ca. einen Tag vor der Veranstaltung (ggf. am Seminartag) per Mail versandt.

**Anmeldefrist: Dienstag, 03.10.2023**

**E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)**

**Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)**

**Tel.: 030 890 285 39**

**Kosten: 5 € (Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)**

**Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)**

[hier online anmelden](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online

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

## VERANSTALTUNGEN

**05. September 2023** **19:00 Uhr**

**Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin**

### **Schmerzbehandlung bei Psoriasis oder Psoriasis Arthritis**

Referent Dr. med. Jan-Peter Jansen, Schmerzzentrum Berlin GmbH,

Veranstalter Psoriasis Selbsthilfegruppe Berlin

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](#)

## VERANSTALTUNGEN

**06. September 2023** **18.00-20.00Uhr**

### **Depressionen und Suizidalität bei Männern – Krisen erkennen und Hilfen finden**

Suizidprävention für Männer lädt zum kostenlosen Online-Abendsymposium ein.

Männer Stärken - Eine Website für Männer in suizidalen Krisen

Programm

Depression bei Männern: Prof. Dr. Anne Maria Möller-Leimkühler LMU Klinikum München

Im letzten Moment: Warum reden Leben rettet - Prof. Dr. Heide Glaesmer Universität Leipzig

Hilfe für Angehörige - Ein Online-Programm für Angehörige von Männern in suizidalen Krisen

Uwe Hauck Autor&Speaker Prof. Dr. Birgit Wagner Medical School Berlin

Veranstalter: Der Forschungsverbund MEN-ACCESS

Anmeldung: [Men-Access@medizin.uni-leipzig.de](mailto:Men-Access@medizin.uni-leipzig.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**08. - 17. September 2023**

wir möchten Sie hiermit herzlich auf die

### **Berliner Freiwilligentage**

hinweisen.

Gemeinsam mit der Parität Berlin und dem Primetime Theater haben wir ein Video zum Auftakt der Freiwilligentage entworfen schauen Sie gerne rein: [Werbevideo Freiwilligentage 2023](#)

In Berlin-Mitte finden allerlei Aktionen von den verschiedensten Einrichtungen statt, schauen Sie doch mal vorbei, vielleicht finden Sie auch die passende Aktion für sich: [Webseite Gemeinsame Sache](#)

Mehr Informationen zu unseren Veranstaltungen während der Freiwilligentage finden Sie auf unserem Blogbeitrag: [Freiwilligentage 2023 in Berlin-Mitte](#)

Dabei möchten wir Sie nochmals auf unseren besonderen Engagementsparcours #2 hinweisen.

Anmelden können Sie sich direkt auf der [Anmeldeseite Engagementspaziergang #2](#)

Sollten Sie jetzt noch weitere Fragen haben oder Ideen gewonnen haben, die Sie uns gerne mitteilen möchten. Wir freuen uns auf ihre Nachricht oder ihren Anruf.

Am 10. September sind wir beim Landessportfest und beraten und informieren. Kommt vorbei und holt Euch eure Gewinne bei unserem "Heissen Draht" ab. Mehr [hier](#)

Am 12. September möchten wir den vielen Freiwilligen in Mitte während der [@Freiwilligentage](#) Danke sagen. Wir bieten gemeinsam mit dem Verein "Berliner Spurensuche" den Stadtrundgang "Prekäres Berlin – Zur Geschichte von Armut und Solidarität" an. Mehr [hier](#)

Am 15. September ist es endlich so weit. Wir machen unseren zweiten Engagement-Spaziergang der FreiwilligenAgentur Mitte. Dazu besuchen wir die spannende Region rund um den Nordbahnhof in Mitte zwischen der Bernauer Straße und der Torstraße. Mehr [hier](#)

Infos auch über die FreiwilligenAgentur Mitte

Fabrik Osloer Straße e.V.

Osloer Str. 12, 13359 Berlin

Hof 1, Erdgeschoss, Alte Werkstatt Eingang 2

Telefon: 030 / 4990 2334

<mailto:info@freiwilligenagentur-mitte.de>

[www.freiwilligenagentur-mitte.de](http://www.freiwilligenagentur-mitte.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**07. September 2023**

**11.00 – 14.15 Uhr**

DGB-Fachtagung in Berlin

### **Herausforderung Long- und Post-COVID:**

#### **Betroffene, Forschung, Sozialversicherung und Politik im Dialog**

Die COVID-19-Pandemie hat weltweit zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen geführt. Während zunächst die Bekämpfung der akuten Symptome im Mittelpunkt des öffentlichen Interesses stand, sind nun insbesondere die gesundheitlichen Langzeitfolgen, die als Long- und Post-COVID-Syndrom bekannt sind, in den Fokus von Öffentlichkeit und Fachleuten gerückt. Denn es wird geschätzt, dass bis zu 40% der an COVID Erkrankten betroffen sein könnten. Nichtsdestotrotz gibt es immer noch zu wenige Erkenntnisse über die Ursachen und nur begrenzte Therapiemöglichkeiten.

Den Betroffenen wird hierdurch Teilhabe an Gesundheit, Arbeit und Gesellschaft erschwert, ja oftmals unmöglich gemacht. Jetzt, da die Hochphase der Pandemie hinter uns liegt, dürfen diejenigen, die noch immer täglich unter den Spätfolgen leiden, nicht vergessen werden.

Wir möchten daher mit Betroffenen sowie Expert\*innen aus Wissenschaft, Politik und Praxis gemeinsam diskutieren, was nötig ist, um Patient\*innen und Angehörige gut zu unterstützen und volle Teilhabe zu ermöglichen.

**Ort: Hans-Böckler-Haus, DGB Bundesvorstand, Keithstr.1, 10787 Berlin, im Maria-Weber-Saal (EG)**

[Programm](#)

Anmeldung unter <https://veranstaltungen.dgb.de/long-und-post-covid-2023>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

**08. September 2023**

**10.00 Uhr**

Einladung des Landesverbandes Fibromyalgie Brandenburg zum

### **Selbsthilfetag - 20 Jahre Selbsthilfe Falkensee**

Wir laden Sie hiermit herzlich zu unserem Selbsthilfetag nach Falkensee ein.

Unter dem Motto

"20 Jahre Selbsthilfe in Falkensee"

wollen wir zeigen, was wir erreicht haben, welche Kontakte wir eingegangen sind und wo wir heute stehen.

Am Freitag, dem 08.09.2023, ab 10.00 Uhr (Einlass 9.30 Uhr)

**in der Scharenbergstraße 15 in 14612 Falkensee**

Der Veranstaltungsort ist mit Bus und Bahn gut zu erreichen (5 Minuten)

Das Programm unserer Referenten erhalten Sie als Anlage zu dieser Einladung.

Wir freuen uns interessante Referenten und Themen zu präsentieren.

Der Eintritt ist frei. Für das leibliche Wohl wird in gewohnter Weise gesorgt.

Wer eine Unterkunft braucht, der melde sich bitte rechtzeitig bei Karin Klemme karinklemme@arcor.de

Wenn Sie Ihren Verein oder die Selbsthilfegruppe vorstellen möchten, dann geben wir Ihnen an diesem Tag hierzu die Gelegenheit. Sie bekommen einen Marktstand und können sich dort präsentieren, es fallen keine Standgebühren an. Dazu anmelden bitte unter karinklemme@arcor.de

Wir freuen uns auf Sie und hoffen, dass ganz viele nette Begegnungen zustande kommen.

Landesverband Fibromyalgie

Karin Klemme

Tel.: 03322/203444 Mobil: 01736084866

E-Mail: karinklemme@arcor.de

Web: www.fibromyalgie-bb.d

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

09. September 2023

11:00 - 17:00 Uhr

### **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen\* mit Behinderungen**

Angebot des Netzwerks behinderter Frauen Berlin e.V.

Ort: Nachbarschaftszentrum auf dem Gelände der Ufa-Fabrik, Viktoriastr. 13, 12105 Berlin-Tempelhof

**WenDo: Selbstbewusst und stark -Jede findet ihre eigenen Stärken**

Du bist beeinträchtigt und möchtest Dir Deiner eigenen Stärken (wieder) bewusst werden? Dann ist dieser sechsstündige Wendo Kurs für Frauen\* mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen genau die richtige Wahl! Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Inhalte: Gewalt-und/oder Diskriminierungserfahrungen können krankmachen. WenDo kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein nachhaltig zu fördern. Damit dient WenDo der langfristigen Gesundheitsförderung. Diese Form von Empowerment setzt an den eigenen Stärken einer jeden Frau\* an.

Die Trainerinnen unterstützen die Teilnehmenden darin, in guten Kontakt mit ihrer eigenen Kraft zu kommen und Möglichkeiten zu eröffnen, um selbstbewusst Grenzen zu setzen. Gute Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt. Methoden: ?Gesundes Auf-und Abwärmen? Basisübungen zu Atmung, Stimme, fester Stand/feste Position(z.B. auch im Rollstuhl)?Übungen zur Selbstbehauptung und einfache

Verteidigungstechniken ? Wahrnehmungsübungen? Besprechen von Belästigungssituationen und Grenzverletzungen –im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Rollenspielen? Entspannungsübungen

Trainerinnen: Rike Schulz und Birgit Halberstadt

Die Anzahl der Teilnehmerinnen\* ist auf 8-10 Frauen\* begrenzt.

Eine Anmeldung im Netzwerk ist dringend erforderlich. ACHTUNG: der Kurs findet nicht im Netzwerk statt.

Barrierefreie Anbindung an den ÖPNV:U6, Station Ullsteinstr., Bus 170, N 6, N 84Wir werden als Selbsthilfeorganisation durch die GKV Gemeinschaftsförderung gefördert.

Veranstalter: Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V. Tempelhofer Damm 160 I12099 Berlin

Anmeldung: bis Mittwoch den 6.9.2023 per Mail oder telefonisch unter Tel: 030-617 09 168/9

E-Mail: [info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin](mailto:info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

Internet: [www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin](http://www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

## VERANSTALTUNGEN

11. September 2023

18:00 - 20:00 Uhr

### **Seelische Erste Hilfe**

Wir wissen, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird. Doch wenn jemand in einer depressiven Krise steckt oder eine Panikattacke erlebt, sind wir sprach-und oft auch hilflos. Dabei können psychische Erkrankungen und Krisen uns alle treffen. Sie sind häufiger, als Du denkst.

Nora Fieling (Ex-In-Genesungsbegleiterin) gibt einen Einblick, wie Seelische Erste Hilfe aussehen kann. Sie hat eigene Erfahrungen mit Depression und Angststörungen, ist Angehörige von psychisch Erkrankten Menschen und arbeitet hauptberuflich mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonal zusammen. Wir bitten um Anmeldung.

Gebühr 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70

12489 Berlin

Tel 030 631 09 85

[eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

[www.eigeninitiative-berlin.degefördert](http://www.eigeninitiative-berlin.degefördert)

## VERANSTALTUNG

11. September 2023-08-23 18 - 20:30 Uhr

**Der Tanz mit der Überforderung – Interaktiver Workshop**

Viele Menschen engagieren sich sehr in ihrem Leben und geraten dabei auch selbst oft an ihre Grenzen. Das kann jede/n treffen, insbesondere Menschen, die sich stark einbringen, die vielleicht auch etwas perfektionistisch sind. Die Zeichen einer Überforderung gilt es, frühzeitig wahrzunehmen und Lösungsstrategien zu finden, um wieder in die Balance zu kommen. Damit wird sich dieser Workshop beschäftigen. Methodisch nutzen wir kreative und interaktive Übungen, die zum Mitmachen einladen. Die Referent:innen, Sybille Clemens und Jens Erik Geißler, sind langjährig in der Selbsthilfe aktiv und haben viele Gruppen gegründet oder begleitet, meist zum Thema „Burnout und Depressionen“.

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

Anmeldung: Tel 030 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org), Kostenfrei, barrierearme Räume

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

11. September 2023 18.00 – 20.00 Uhr

**Seelische Erste Hilfe**

Ort: Eigeninitiative - Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick - Genossenschaftsstr. 70 - 12489 Berlin

Wir wissen, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird. Doch wenn jemand in einer depressiven Krise steckt oder eine Panikattacke erlebt, sind wir sprach- und oft auch hilflos. Dabei können psychische Erkrankungen und Krisen uns alle treffen. Sie sind häufiger, als Du denkst. Nora Fieling (Ex-In-Genesungsbegleiterin) gibt einen Einblick, wie Seelische Erste Hilfe aussehen kann. Sie hat eigene Erfahrungen mit Depression und Angststörungen, ist Angehörige von psychisch Erkrankten Menschen und arbeitet hauptberuflich mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonal zusammen.

Kosten: Eintritt: 2 Euro (ermäßigt 1 Euro)

Kontakt: Wir bitten um Anmeldung unter 030 631 09 85 oder [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de).

Telefon: 030 631 09 85

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Internet: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

» Inhaltsverzeichnis

## VERANSTALTUNGEN

12. September 2023 15 - 18 Uhr

Symposium

**(Ab-)Sicherung der Selbsthilfe in der Zukunft –****Positive Organisationskultur, Hitzeschutz und Lösungen für die Selbsthilfe in kommenden Krisen**

Online-Veranstaltung über Zoom

Team- und Organisationskultur für mehr Resilienz Eine positive und unterstützende Team- und Organisationskultur spielt eine entscheidende Rolle bei der kreativen Anpassung an neue Herausforderungen und der Resilienz einer Organisation. Dadurch wird ein Umfeld geschaffen, in dem Kreativität, Innovation und Anpassungsfähigkeit sich entwickeln können. Wir haben den Experten für Organisationsentwicklung und Resilienz Florian Zapp eingeladen, uns zu erläutern, was Organisationskultur und Teamkultur überhaupt ausmacht, welche Bedeutung sie für die Resilienz haben und wie Organisationen an das Thema herangehen können. Eine positive Organisationskultur, die das Lernen aus Fehlern fördert und Veränderungen offen gegenübersteht, schafft eine dynamische und zukunftsfähige Selbsthilfelandchaft. Hitze und die Auswirkungen auf die Zielgruppen von Selbsthilfeorganisationen Bei der Bewältigung von Hitzebelastungen durch Selbsthilfeorganisationen kommen mehrere wichtige Aspekte zum Tragen wie Informationen über die Auswirkungen von Hitze auf ihre Zielgruppen sammeln, weitergeben, eine Risikobewertung für die Zielgruppe durchführen und Maßnahmen planen. All dies kann in einem eigenen Hitzeaktionsplan erfasst und umgesetzt werden. In diesem Symposium möchten wir einen Blick auf die Anforderungen und Voraussetzungen für eine Bewältigung von kommenden Hitzebelastungen werfen und in der dazugehörigen Werkstatt können Sie für Ihre Organisation anfangen,

einen Hitzeaktionsplan zu formulieren. Ist die Selbsthilfe vorbereitet auf eine unsichere und krisenhafte Zukunft? | In dieser Podiumsdiskussion möchten wir über die Zukunftsfähigkeit der Selbsthilfe sprechen und Ansätze und Lösungen thematisieren, die sich vorausschauend und beispielhaft für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe eignen. Das haben die Erfahrungen mit Corona vor dem Umriss einer weltumspannenden Krise gezeigt. Reaktionen müssen flexibel und innovativ sein, Belastungen aufgefangen und verwandelt werden in Handlungsfähigkeit. Klimawandel und Naturkatastrophen, weitere Gesundheitskrisen, Umweltzerstörung und Ressourcenknappheit, technologische Entwicklungen, soziale Ungleichheit und Armut, der demografische Wandel usw. können und werden sicher große Belastungen auch für Selbsthilfeorganisationen mit sich bringen. In dieser Podiumsdiskussion möchten wir gemeinsam über Ansätze und Lösungen diskutieren und Impulse für die Zukunft der Selbsthilfe setzen.

Veranstalter: LV Selbsthilfe Berlin

Telefon: 030 27 59 25 25

E-Mail: [info@lv-selbsthilfe-berlin.de](mailto:info@lv-selbsthilfe-berlin.de)

Internet: [www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/symposium-teamkultur-hitze-zukunft](http://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/symposium-teamkultur-hitze-zukunft)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**12. September 2023**      **11:00 – 13:00 Uhr**

### **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. jeden 2. Mittwoch im Monat,

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](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**14. September 2023**      **16 - 18 Uhr**

### **Schon mal an Selbsthilfe gedacht? – Offener Treff**

Das offene Treffen richtet sich an alle Interessierten, die Lust haben, sich über Selbsthilfe auszutauschen. Dabei ist egal, ob Erfahrung mit Selbsthilfegruppen vorhanden ist oder nicht. Fragen rund um Themen wie: „Wie funktioniert Selbsthilfe eigentlich?“, „Ist eine Selbsthilfegruppe das richtige für mich?“ und „was bedeutet Selbsthilfe für mich persönlich?“ können aufgegriffen und reflektiert werden. Das Treffen soll Raum geben Erfahrungen zu teilen, ins Gespräch zu kommen und sich zu informieren.

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

Anmeldung: Tel 030 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org), Kostenfrei, barrierearme Räume

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**15. September 2023**      **17.00 Uhr**

### **Engagement- Spaziergang Mitte**

Nach dem erfolgreichen Start der neuen Reihe der Engagement- Spaziergänge im Juli laden wir Sie herzlich zu unserem zweiten Engagement Spaziergang in der Mitte zwischen Bernauer Straße und Torstraße ein.

Wir treffen uns am

15. September um 17:00 Uhr (Am besten 5 Minuten vorher vor Ort sein)

in der Zinnowitzer Straße 11 vor den Toren der Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch.

Dort werden wir mit unserer ersten Station starten und die diversen Engagementmöglichkeiten an diesem besonderen Ort kennenlernen. Durch die verschiedenen Stockwerke werden wir Werkstätten, Gärten, Bibliotheken und vieles mehr kennenlernen.

Weitere Orte der Tour können Sie hier nachlesen [Aktuelles - Engagement Spaziergang #2 Region Mitte zwischen Bernauer Straße und Torstraße](#)

Anmelden können Sie sich hier auf unserer Anmeldungsseite für den [Engagement Spaziergang #2 Region Mitte zwischen Bernauer Straße und Torstraße](#)

Melden Sie sich gerne, wenn Sie in Zukunft auch als Ort vorgestellt werden wollen oder auch, wenn Sie Fragen haben. Kontakt: Benjamin Vrucak - Projektleitung - FreiwilligenAgentur Mitte  
Fabrik Osloer Straße e.V.  
Osloer Str. 12, 13359 Berlin  
Hof 1, Erdgeschoss, Alte Werkstatt Eingang 2  
Telefon: 030 / 4990 2334  
mailto:info@freiwilligenagentur-mitte.de  
www.freiwilligenagentur-mitte.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**16. September 2023**                      **11:00 –17:00 Uhr**

### **Bipolarität und Lebenssinn – 20. bipolaris-Infotag**

Ort:                      ABSV - Allgemeiner Blinden und Sehbehinderten Verein -  
Auerbachstr. 7, 14193 Berlin-Grunewald

Jedes Jahr lernen wir in den Selbsthilfegruppen und in der Bipolar-Beratung viele Menschen kennen, deren Leben durch die Diagnose „Bipolare Störung“ auf den Kopf gestellt wird. Auch viele Angehörige fühlen sich in dieser Situation überfordert. Bei unserem 20. bipolaris-Infotag möchten wir unsere Erfahrungen über das Krankheitsbild und die Behandlungsmöglichkeiten mit Ihnen teilen und über viele gemeinsame Fragen diskutieren. In unseren Vorträgen und Workshops werden Angehörige, Betroffene und professionell Tätige zu Wort kommen.

Kosten:                Eintritt frei

Veranstalter: bipolaris e.V.

Telefon:              030 91 70 80 02

E-Mail:                bipolaris@bipolaris.de

Internet:             [www.bipolaris.de/infotag](http://www.bipolaris.de/infotag)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**17. September 2023**                      **16 - 19 Uhr**

### **Offene Trauerräume**

Haben wir (den) einen Menschen verloren, gibt es weder Trost noch Abhilfe. Was hätte sein sollen, ist auch mit Kreativität nicht aufzuwiegen. Kreatives Handeln vermag jedoch, der Trauer Ausdruck zu verleihen und dazu beizutragen, das Unbegreifliche zu begreifen. Variierende, von Gemeinschaft und gestalterischem Tun getragene Angebote öffnen Ihnen Räume, sich Ihrer Trauer und Ihren Verstorbenen zu widmen.

Kostenfreies Angebot.

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

Anmeldung:            Tel 030 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) , Kostenfrei, barrierearme Räume

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**18. September 2023**                      **19:30 - 21:00 Uhr**

*Workshop*

### **Der Körper - Unser größter Verbündeter bei Stressabbau und in der Traumaheilung**

Ort:                      KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Bewegungsraum, DG)  
TRE® – Tension & Trauma Releasing Exercises ist eine einfach zu erlernende Übungsreihe, die es Körper und Psyche ermöglicht, zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzukehren. Auf die Durchführung von speziellen Übungen reagiert der Körper mit Zittern, welches als Lösungsmechanismus für Stress und Trauma verstanden wird. TRE® hilft körperliche und emotionale Anspannung loszulassen.

(Entspannungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Intuition und innere Achtsamkeit werden geschult.)

Hinweis: Kommen Sie in lockerer Kleidung. Bringen Sie sich gerne eine eigene Matte, ein Kissen und eine leichte Decke mit, wir stellen diese sonst aber auch für Sie bereit. Vorkenntnisse nicht notwendig.

Referentin: Julia Agnieszka Steiner (Therapeutin für Familie, Sexualität und Trauma)

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung erforderlich  
Telefon: 030 49 98 70 910  
E-Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**21. September 2023 15-16:30 Uhr**

### Tanzworkshop – 5 Rhythmen

Angeleiteter Tanzworkshop für jeden offen, unabhängig von Kondition, Alter oder Tanzerfahrungen, keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte Wasser zum Trinken und bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen, getanzt wird barfuß, in rutschfesten Socken oder Sportschuhen. Anmeldung nicht nötig.

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

Anmeldung: nicht erforderlich

Kostenfrei, barrierearme Räume

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**25. September 2023 18:00 - 20:00 Uhr**

Lesung - Gespräch - Diskussion

### Alkoholsucht

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

Burkhard Thom, Autor des Buches "Alkohol – Ein Hilfeschrei, Ratgeber und mehr..." liest aus seinem Buch und lädt zum gemeinsamen Gespräch ein. "Alkoholismus ist eine Krankheit, die wir nicht heilen können. Wir können sie lediglich zum Schlafen bringen." Vor 28 Jahren hörte Burkhard Thom mit dem Trinken auf, nachdem er 25 Jahre lang intensiv Alkohol konsumierte. Herr Thom wird von seinem eigenen Weg als Betroffener berichten, erste Anzeichen von süchtigem Verhalten erklären und Suchtgefahren beschreiben. Im gemeinsamen Gespräch, geprägt durch seine langjährigen Erfahrungen, ist Herr Thom offen für Fragen von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten. Zwei seiner Schwerpunkte sind die Unterstützung von Angehörigen Suchtkranker, im Umgang mit den Süchtigen und deren Umfeld, sowie die Vermeidung von Rückfällen. WER: Burkhard Thom (Autor, Referent, seit 30 Jahren trockener Alkoholiker)

Kontakt/Anmeldung: Anmeldung erforderlich

Telefon: 030 49 98 70 910

E-Mail: kis@hvd-bb.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**25. September 2023 18.00 - 19.30 Uhr**

### Achtsam lieben – stilvoll streiten

- Was bedeutet stilvoll?
- Was bedeutet achtsam lieben?
- Wie ist ein wertschätzender Umgang auch in unruhigen Phasen einer Beziehung möglich und was braucht es dafür?

Ein interaktiver Workshop für, nicht nur, Paare

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

Leitung: Rolf Netzmann, Angstberatung Berlin. EX IN Genesungsbegleiter und Sarah Weckerling

Anmeldung: Svenja Schellenberg, Tel 030 681 60 64, schellenberg@sh-stzneukoelln.de

Gebühr: 3 - 5 €

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**26. September 2023 15:00 bis 18:00**

### Werkstatt - Finanzierung, Projektförderung, Fundraising

online per Zoom

Im Anschluss an das erste Symposium haben Sie die Möglichkeit, Ihre Förderprojekte, Förderungssuche oder -strategie in einem Werkstatt-Setting zu bearbeiten. Sie können auch teilnehmen, wenn Sie nicht beim Symposium am 4. Juli 2023 dabei waren. Gerade bei der Suche nach Förderungen und der Entwicklung des zu fördernden Projekts sind Übung und Strategien gefragt. Ich dieser Veranstaltung zeigen wir anhand eines Beispiels, wie eine Suche sich gestalten kann und welche Anforderungen an der Antrag und eine vollständige Bewerbung bestehen. Dazu haben wir Monika Vog eingeladen, Fundraiserin und Fördermittelexpertin für gemeinnützige Projekte und Aktionen, die auch einen Blog über Finanzierungswege für Vereine, Verbände und Organisationen anbietet und auch im Bereich Fundraising tätig ist. Beratend zur Seite stehen wird dabei Malte Andersch, Geschäftsführer der LV Selbsthilfe, der auch eine Förderberatung für Mitglieds- und andere Selbsthilfeorganisationen anbietet. Ebenso wird Detlev Fronhöfer uns als Experte für die Förderungen den Krankenkassen unterstützen. Dazu können Sie kleine Projekte - Mini-Projekte - schon mitbringen in die Werkstatt. Für unsere Vorbereitung wäre es sehr praktisch, wenn Sie die Mini-Projekte auch schon vor der Veranstaltung bei der LV Selbsthilfe anmelden würden. Die Projekte können auch über die Werkstatt hinaus begleitet werden.

Veranstalter: LV Selbsthilfe Berlin

Anmeldung: wir bitten um eine informelle Mail an [info@lv-selbsthilfe-berlin.de](mailto:info@lv-selbsthilfe-berlin.de).

Telefon: 030 27 59 25 25

Internet: [www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/werkstatt-finanzen-projektfoerderung](http://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/events/werkstatt-finanzen-projektfoerderung)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**26. September 2023**                      **15:00 – 18:00 Uhr**

### **Offene Sprechstunde – Thema Sucht**

Wir öffnen jeden 4. Mittwoch im Monat unsere Türen für eine offene Gesprächsrunde zum Thema Sucht. Wir geben allen Interessierten die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich Anregungen zu diesem Themenfeld zu holen.

Egal, um welche Suchtthematik es sich handelt, wir vermitteln in weiterführende Hilfen und nennen Ihnen die vielfältigen Angebote im Speziellen für die Selbsthilfe.

Auch für Angehörige bieten wir einen Austausch an.

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](mailto:kis@hvd-bb.de)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

#### VERANSTALTUNGEN

**27. September 2023**                      **18:30 - 20:30 Uhr**

### **Alkohol – ein Hilfeschrei**

#### **Lesung und Austausch für Betroffene mit Burkhard Thom**

Du bist nicht allein, lass dir helfen – unter diesem Motto bietet Burkhardt Thom Auszüge aus seinem Buch „Alkohol – Ein Hilfeschrei“, Informationen und Gespräche an. Dabei schöpft er aus seiner sehr persönlichen Erfahrung. Burkhard Thom ist seit über 30 Jahren trockener Alkoholiker, berät Angehörige Suchtkranker und unterstützt bei der Vermeidung von Rückfällen. Er berichtet von seinen eigenen Erfahrungen und beantwortet alle offene Fragen von Betroffenen und Angehörigen.

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

Anmeldung: 80 19 75 - 14, [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org), Kostenfrei, barrierearme Räume

» [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](mailto: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](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de](http://www.sekis.de)