

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

Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE	2
SEKIS-Veranstaltung zum Thema Long/Post COVID -	2
Psoriasis-Selbsthilfe Berlin	3
Mama und die Gewittertage	3
Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.	3
Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)	3
Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)	4
Russischsprachige Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige	4
Selbsthilfegruppe "Angehörige psychisch Erkrankter" in Marzahn-Hellersdorf	4
Sommercamp Junge Selbsthilfe	4
Männergruppe Friedrichshain	5
Selbsthilfe für junge Neurodivergente,	5
Offener Spieletreff für neurodivergente Menschen	5
Capriccio - Selbstregulation bei PTBS, Angst und Panikstörungen	6
Junge Selbsthilfe	6
Migräne und Kopfschmerz	6
Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)	7
Ich seh leider immer weniger!	7
Narkolepsie	7
Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg	8
Soziale Phobie 20-40 Jahre	8
Psychische Probleme bei Menschen unter 35 Jahren	8
Zweite Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten	9
Soziale Angst	9
Ängste und Depression	9
Depression in Hohenschönhausen	10
Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline	10
Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg	10
Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten	10
Über Ängste reden für Menschen im Alter von 20 - 40 (+) Jahren	11
Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren	11
Digitale Selbsthilfegruppe Depression	11
Angst, Angst, immer wieder Angst und (k)ein Ende in Sicht?	11
beyond_therapy - PTBS / Sucht / Ängste / ADS/ADHS / Borderline / Depression	12
ACA - Adult Children Anonymous	12
Du gehst nicht allein! Moderne CED Selbsthilfegruppe mit ganz viel Herz	12
Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg	13
Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe	13
Adipositas-Selbsthilfegruppe	13
Übergewicht in Hohenschönhausen	13
Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg	14
Post COVID in Schöneberg	14
Long/Post COVID in Hohenschönhausen	14

Gruppe Post COVID Neukölln	15
Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe	15
Flammenträger – gemeinsam durch die dunkle Nacht der Seele	15
Zeit für mich	15
Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein	16
Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)	16
Selbsthilfegruppe Spielfrei	16
Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe	17
Cannabisfrei	17
Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel	17
BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE	17
Peerberatung zum Thema Depression	17
Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen	18
Die Sozialberatung bei SEKIS	18
BARRIEREFREIHEIT	18
Vorstellung der Fokusgruppen 2024 beim Berliner Behindertenparlament	18
PODCAST	19
LEBENSMUTIG Podcast	19
Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin	19
PROJEKTE	20
Theaterclub im Mittelhof eV	20
Fachaustausch „Migration und Selbsthilfe	20
Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait	21
PATIENTENINTERESSEN	21
Studie zum Nutzen von Onlinechatbots für junge Menschen mit Depressionen	21
Deutscher Ethikrat: Einsamkeit als mehrdimensionales Phänomen	22
Neue Patienteninformationen des Endoprothesenregisters Deutschland	22
Studie zu Auswirkungen extremer Temperaturen auf die Gesundheit	23
FORTBILDUNG FÜR DIE SELBSTHILFE	23
15. Juli 2024 18 - 21 Uhr.....	24
Was macht mich stark? Resilienz-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen	24
05. September 2024 18 - 20 Uhr.....	24
Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung	24
VERANSTALTUNGEN	25
02. Juli 2024 Beginn: 10:30	25
1. Austauschrunde: Einführung in KI – Potenziale für soziale Organisationen	25
08. Juli 2024 17:00 - 18:30 Uhr	26
Virtuelle Veranstaltungen zur Gemeinwesenarbeit	26
16. Juli 2024 19 - 20 Uhr.....	26
Das Persönliche Budget“ für Menschen mit Behinderungen	26
31. Juli 2024 10 bis 12 Uhr	27
Fachaustausch Migration und Selbsthilfe	27
30. August 2024 15 Uhr	28
Sommercamp Junge Selbsthilfe	28
IMPRESSUM	28

SELBSTHILFE

SEKIS-Veranstaltung zum Thema Long/Post COVID -

Video- und Audiomitschnitte ab sofort online abrufbar

Am 23. Mai 2024 kamen etwa 60 Personen zur Fachveranstaltung "Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long/Post COVID" zusammen (wir berichteten). Eingeladen hatten der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin und die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS Berlin. Ziel der Veranstaltung war es, den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Selbsthilfeorganisationen, Politik und Fachkräften zu fördern. Da es nicht allen Betroffenen und/oder Angehörigen möglich ist, an solchen Veranstaltungen teilzunehmen, haben wir die Inhalte zum Hören und Sehen festgehalten.

Ab sofort können Interessierte Video- und Audiomitschnitte der Veranstaltung über diese Internetseite abrufen: <https://www.sekis-berlin.de/themen/long-post-covid>

Wir freuen uns, wenn die Inhalte geteilt werden, damit möglichst viele Menschen davon erfahren. Herzlichen Dank allen Selbsthilfe-Aktiven und Unterstützer*innen! Das SEKIS-Team

SELBSTHILFE

Psoriasis-Selbsthilfe Berlin

Dienstag, 2. Juli 2024, 19 Uhr

im Familienzentrum des Pestalozzi-Fröbel-Hauses, Raum 401A, Mehringdamm 114, 10965 Berlin.

Thema: Unter uns - offene Gesprächsrunde, diesmal gerne auch mit Angehörigen/Freunde.

Kontakt: Marina Göritz

Mail: magoeritz@googlemail.com

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Mama und die Gewittertage

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

Ganz herzlich laden wir zum

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

Treffen der Gruppe: 14 – tätig in den ungeraden Kalenderwochen **in der Zeit von 10 – 12 Uhr**

im Selbsthilfezentrum in Reinickendorf treffen.

Informationen und Anmeldung unter: Telefon 416 48 42.

Stadtteilzentrum Reinickendorf - Eichhorster Weg 32 - 13435 Berlin

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Deutsche Huntington-Hilfe Berlin-Brandenburg e.V.

Treffen der Selbsthilfegruppe und Gespräch mit Frau Dr. med. Tina Mainka-Frey, Charité Berlin

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

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

Kontakt: Andreas Schmidt

Telefon: 030 601 51 37

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

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

» Inhaltsverzeichnis

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe Neurodermitis (in Gründung)

Die Gruppe ist für Menschen mit ausgeprägter Atopischer Dermatitis (Neurodermitis), die sich mit anderen Betroffenen austauschen und gemeinsam zu den vielschichtigen Themen rund um die Autoimmunerkrankung (z.B. multifaktorielle Triggerfaktoren für Schübe, neueste Behandlungsmethoden: systemische Therapien mit Antikörpern, alternative Behandlungsansätze: „Leben ohne Kortison“, Was ist Topical Withdrawl Steroid? usw.) weiterbilden möchten.

Hierzu ist ein Treffen einmal im Monat in der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte geplant (voraussichtlich Montag oder Dienstag), um sich neben dem Erfahrungsaustausch einem spezifischen Thema zu widmen.

Bei Interesse melde dich gerne bei der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, per Mail oder telefonisch: Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - Stadtrand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Gruppentreffen Bitte erfragen

Birgit Sowade / Lisa Schunke, Tel.: [030 394 636 4](tel:0303946364), E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de,

Website: www.stadtrand-berlin.de

» Inhaltsverzeichnis

Selbsthilfegruppe TINinberlin (in Gründung)

Du bist Trans, Intersex oder Non Binär,

zwischen 20 - 35 Jahren & suchst einen Raum zum Mitteilen und gehört werden?

Bei uns ist das ganze Spektrum der Trans, Intersex und Non Binären Community eingeladen Erfahrungen, gemeinsame Themen sowie Sorgen und Erfolge zu besprechen.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapie oder Beratungsangebot, sondern ein

Zusammenkommen von Betroffenen aus der Queeren Community. Dabei ist uns ein vertrauter, sicherer und respektvoller Rahmen wichtig. Wir planen Treffen im zwei Wochen Rhythmus durchzuführen, immer sonntags um 14 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Mitte, Perleberger Straße 44, 10559 Berlin.

Die genauen Termine für diese Treffen folgen via E-Mail.

Gerne können wir als Gruppe auch gemeinsame Aktivitäten, wie Bar-/Clubbesuche, Ausflüge oder wonach uns immer ist, unternehmen. Wenn du mitmachen möchtest, dann melde dich bitte hier per Mail:

kontakt@stadtrand-berlin.de

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

Gruppentreffen jeden Sonntag (gerade Woche) 14:00 – 15:30 Uhr

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Russischsprachige Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

In der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf gründet sich gerade eine russischsprachige Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Haben Sie in der Familie einen Angehörigen, der pflegebedürftig ist und fühlen Sie sich allein damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Die Angehörigen möchten sich auf das Positive fokussieren und gemeinsam nach Lösungen suchen. Klingt gut für Sie? Dann melden Sie sich!

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

im Stadtteilzentrum Mosaik, Altlandsberger Platz 2 in 12685 Berlin.

Das nächste Treffen ist am **25.07.2024**.

Anmeldungen sind unter selbsthilfe@wuhletal.de oder unter Tel. 030 5410325 möglich.

Sie können die Kontaktstelle gerne auf Russisch benachrichtigen und erhalten zeitnah eine Rückmeldung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Die

Selbsthilfegruppe "Angehörige psychisch Erkrankter" in Marzahn-Hellersdorf

sucht noch Mitglieder! Haben auch Sie in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlen Sie sich überfordert damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel wird darüber gesprochen, wie Sie einen Umgang finden, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Sie selber stark bleiben, sich vor einem verständnislosen Umfeld schützen können und wie Sie nicht in den Rückzug kommen.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit des Austausches für Angehörige miteinander in einem vertrauensvollen Rahmen. Die Mitglieder möchten sich den positiven Seiten zuwenden und gemeinsam nach Lösungen suchen. Es geht darum, gute Kompromisse im Leben mit den betroffenen Erkrankten und dem eigenen Leben zu finden. Bei Interesse melden Sie sich bei der

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf,

Tel. 030 5425103,

Mail selbsthilfe@wuhletal.de oder

persönlich montags 13 - 17 Uhr, dienstags 15 - 19 Uhr und freitags 9 - 13 Uhr.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Sommercamp Junge Selbsthilfe

Was und Warum?

Bist du 18 - 35 Jahre alt und Teil einer Berliner Selbsthilfegruppe?

Komm zum Selbsthilfe Sommercamp, um Gleichgesinnte zu treffen, dich auszutauschen und zu vernetzen.

Hier kannst du über den Tellerrand schauen und über deine Themen, Meilensteine, Stolperstellen und

Visionen sprechen. Das Camp ist ein Ort, um deine Reise zu dir selbst zu beginnen, zu vertiefen oder dich in der Jungen Selbsthilfe Berlin zu engagieren.

Programm: Neben dem Austausch in Kleingruppen werden wir Grillen, mit Stockbrot am Lagerfeuer sitzen und genug Zeit haben für Freizeitaktivitäten, wie baden, Tischtennis, SUP, Rad fahren und mehr.

Wo: **Gästehaus Schwanenwerder, Inselstr. 20-22, 14129 Berlin**

Wann: **30.08.24 (15 Uhr) bis 01.09.24 (14 Uhr)**

Anmeldung: bis 29.05.24 an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Verpflegung: Vollpension - vegan, glutenfrei möglich, Kosten: keine

Unterkunft: vrsl. in Zwei- bis Dreibettzimmern, barrierearm

Anfahrt: Auto, Fahrrad, BVG, Taxi-Transfer ab S-Bhf. Wannsee

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Männergruppe Friedrichshain

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

Was heißt für dich, ein Mann zu sein? Welche Themen rund ums Mann-sein beschäftigen dich?

Egal ob im Beruf, in der Partnerschaft oder in der Familie: es ist nicht immer einfach "seinen Mann zu stehen". Die Männergruppe bietet einen offenen Raum für alle Themen und gibt uns die Möglichkeit, uns abseits von Rollenklischees und Stereotypen mit unserer Rolle als Mann zu beschäftigen.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de

Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfe für junge Neurodivergente, die im Alltag und im Studium Schwierigkeiten haben

Regelmäßige Treffen für junge Menschen mit ADHS / ASS / sonstigen Arten der Neurodivergenz, die Schwierigkeiten haben, ihren Weg im Leben bezüglich auf Studium / Routine / Sozialisation zu finden oder über Komorbiditäten wie Suchtverhalten oder Depression / Selbstisolation sprechen wollen.

Gruppentreffen: **jeden 1. und 3. Montag im Monat / 20:00 – 21:30 Uhr**

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de

Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Spielertreff für neurodivergente Menschen

Termin: **jeden 3. Samstag des Monats 14:00 – 18:00 Uhr , Gruppe** in Gründung

Anmeldung per E-Mail an: kis@hvd-bb.de Tel.: 030 499 870 910,

Aus einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Autismus entstand die Idee, einen Spielertreff zu gründen.

Von Anfang bis Ende wollen wir uns den Spielen widmen und somit in andere Welten abtauchen. Bringt gerne eure eigenen Gesellschaftsspiele mit (eine Liste wird's geben) oder kommt so (wir spielen auch Spiele ohne Materialien). Vor Ort entscheiden wir dann, was gespielt wird, und dabei können mehrere Gruppen entstehen. Im Vordergrund steht, dass jeder inkludiert ist, und wer erstmal nur zuschauen möchte, der schaut nur zu. Auch ist es möglich, später hinzuzukommen, wenn man z. B. anderweitig verplant sein sollte; genauso wie jederzeit zu gehen. (Bitte beachtet, dass dies keine Gesprächsrunde darstellt!, und ich als Organisator weiß, wie schwer die Diagnosesituation mit einer neurologisch angeborenen Kondition/Störung im Erwachsenenalter sein kann. Eine erste Hilfe bei verschiedenen Störungen können Plattformen wie Foren, Reddit und YouTube bieten - genauso wie, und allen voran, die eigene Selbsterfahrung. Eine persönliche Empfehlung bzgl. Autismus sind Videos aus der Playliste "Autismus und Asperger" von Tom Harrendorf.)

Bei Teilnahme wird ein Stuhlgeld von einem Euro erhoben. Durch Vorgaben vom Senat ist die KIS Pankow nämlich verpflichtet, Einnahmen zu erwirtschaften. Weiteres kann nach Anmeldung erfragt werden.

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin, 1. Etage (gr. + kl. Gruppenraum)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Capriccio - Selbstregulation bei PTBS, Angst und Panikstörungen

Gruppentreffen: jeden 2. und 4. Samstag im Monat / 13:00 – 15:00 Uhr
 Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg
 E-Mail: tihon.annenkov@student.hu-berlin.de
 Tel.: [030 291 834 8](tel:0302918348), E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

In der Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich mit Betroffenen auszutauschen. Es ist ein Austausch auf Augenhöhe und mit gegenseitiger Wertschätzung.
 Grundlagen nach den Büchern von Pete Walker und Dami Charf.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Junge Selbsthilfe

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

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

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

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

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

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

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

Kontakt: Anne Saskia Schubert - Projektleitung Junge Selbsthilfe Berlin

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

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

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

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

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

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Migräne und Kopfschmerz

Termin: 1. Donnerstag im Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Hilfe, ich habe wieder Migräne. Die Sonne scheint und ich liege im Dunkeln. Alles ist zu laut, zu hell, zu viel. Das Treffen mit Freunden schon wieder absagen. Vor Familienfeiern wächst die Anspannung, hoffentlich bleibe ich kopfschmerzfrei, bloß nicht enttäuschen. Was hilft, was nicht, schon alles ausprobiert, Medikamente, Yoga, Unmengen Wasser trinken, joggen... kennst du das auch? Lasst uns gemeinsam die Lebensfreude zurückholen. Seid willkommen, wir sind nicht allein.

Die Gruppe startet am Donnerstag den 4. Juli um 10 Uhr.

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Kleiner Gruppenraum 1. Etage

Bitte per E-Mail (kis@hvd-bb.de) anmelden

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zweite Selbsthilfegruppe

Atypischer Gesichtsschmerz/persistierender idiopathischer Gesichtsschmerz (PIFP)

in Hohenschönhausen in Gründung (Online-Gruppe)

Du leidest seit Jahren an atypischem Gesichtsschmerzen und suchst Menschen, denen es ähnlich geht? Vielleicht hast du seit Jahren eine enorme Leidensgeschichte hinter dir, bist bei unzähligen Ärzten gewesen (Zahnarzt, HNO-Arzt, Kieferchirurgie und Neurologe) und niemand kann dir ernsthaft helfen? Auch unzählige bildgebende Verfahren haben nichts gebracht?

Wenn du die Diagnose „Atypischer Gesichtsschmerz“ oder neu „idiopathischer Gesichtsschmerz“ erhalten hast (NICHT Trigeminusneuralgie) und du versuchst dein Leben trotz der Schmerzen zu organisieren und zu leben, dann bist du bei uns richtig!

Wir sind die zweite Selbsthilfegruppe in Berlin für diese recht seltene Erkrankung. Durch Verständnis und gegenseitigem Respekt gelingt es uns vielleicht, dem Schmerz zu begegnen und das Leben zu meistern. Einen Versuch ist es allemal wert.

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

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

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

Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ich seh leider immer weniger!

Eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit erworbener Sehbeeinträchtigung entsteht in Marzahn. Die Treffen sind kostenfrei und sogar eine Wegeassistenz ist bei dem ersten Treffen möglich. Kennen Sie jemanden, der im Laufe seines Lebens eine Netzhauterkrankung wie z.B. die Makuladegeneration bekommen hat? Diese Erkrankungen haben eine schwerwiegende und fortschreitende Sehbeeinträchtigung zur Folge, die nur noch geringes Restsehvermögen zulässt, bei denen nur noch zwischen Hell und Dunkel oder Umrissen unterschieden werden kann. Dann geben Sie diese Info gern an die betroffene Person weiter! Vielleicht kann auch sie Gesichter nicht mehr erkennen, vermisst das Lesen von Büchern, Fernzusehen, Handarbeiten zu machen, ja selbst Blumen zu erkennen? Dies führt nicht nur zu deutlichen Einschränkungen in der täglichen Lebensführung – es verringert auch die Mobilität im öffentlichen Raum und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Vielleicht führt es auch zu Rückzug und sozialer Isolation. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir wollen uns zweimal im Monat am frühen Nachmittag treffen, ebenerdig, in einem Raum mit wenigen Hindernissen. Wir alle sind betroffen und wollen regelmäßig unsere Gedanken und Informationen austauschen und uns so gegenseitig stützen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an!

Ein Termin für die Treffen wird noch gesucht und auch eine Wegeassistenz ist möglich.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103, per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich in der Selbsthilfekontaktstelle - Alt Marzahn 59A.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Narkolepsie

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg - Holsteinische Straße 30 - 12161 Berlin

Gruppentreffen: jeden 1. Do des Monats 17:00 – 20:00 Uhr, Stammtisch

jeden 3. Do des Monats 18:00 – 21:00 Uhr, Konzeptionelle Selbsthilfetreffen

Mail: shg@narkolepsie.berlin oder

Tel: 0176 63187247 oder 030 916 87 493

Treffpunkt: Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Unsere Gesprächsthemen werden von den Teilnehmer*innen bestimmt; so sind sie privat, persönlich, sozialrechtlich und auch medizinisch. Es ist immer ein breites Spektrum und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Eingeladen und informiert wird individuell. Ein Schwerpunkt unserer Selbsthilfetätigkeit ist neben den monatlichen Treffen in der Gruppe die Durchführung von Beratungsgesprächen von Betroffenen für Betroffene (nach den Prinzipien des Peer Counseling), aber auch für Angehörige und Ärzte.

Für eine bessere Planung der Gesprächstermine bieten wir Sprechstunden an. Diese sollen möglichst an den Nachmittagen von Dienstag, Mittwoch und Donnerstag stattfinden. Bei der Anmeldung werden Ort und Zeit vereinbart.

Auch wenn wir eine Narkolepsie-Selbsthilfegruppe sind, heißen wir auch Menschen mit anderen seltenen chronischen Schlafkrankungen Willkommen!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Epilepsie Selbsthilfegruppe Lichtenberg

Die SHG Epilepsie Lichtenberg soll erwachsenen Menschen mit Epilepsie einen Raum zum Austausch bieten. Gemeinsam mit anderen Menschen kannst du über die Höhen und Tiefen deiner Erfahrungen sprechen. Egal, ob du nach Antworten auf deine Fragen suchst, dich über Probleme austauschen möchtest oder einfach nur auf der Suche nach Gleichbetroffenen bist.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18 Uhr

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

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

Telefon: 030 55491892

Hinweis: Eine Anmeldung ist notwendig.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Soziale Phobie 20-40 Jahre

Ort: Selbsthilfetreffpunkt, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@nbhs.de oder Tel 030 859951 330/-333/-322

Wir sind eine geschlechts-gemischte Gruppe und sind 20 – 40 Jahre alt.

Das überwiegende Thema der Gruppe ist die soziale Angst, also:

Wie gehen wir auf andere zu?

Welche sozialen Situation bereiten uns Angst?

Und wie geht ihr grundsätzlich mit eurer sozialen Angst um?

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

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

maxrom91@gmail.com oder 030 859 951 – 330/-333/-322

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

Die Gruppe trifft sich immer donnerstags von 16:00-17:30 in der Fregestr. 53.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegrupp

Psychische Probleme bei Menschen unter 35 Jahren

In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen unter 35 Jahren. Sie sind unter 35 Jahren oder Sie kennen eine Person im Alter von 18 bis 35 Jahren, die mit psychischen Problemen konfrontiert ist? Gibt es jemanden, der einen Raum für diese Themen sucht und sich gerne mit anderen darüber austauschen möchte? Dann geben Sie diese Info gern an die betroffene Person weiter! Die Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf bietet einen Raum für junge Menschen, wo sie auf Augenhöhe über ihre Herausforderungen mit psychischen Problemen in ihrer entsprechenden Lebensphase reden können. In diesem Alter ist man mit besonderen Begleitumständen konfrontiert. Beispielsweise mit den ersten Schritten als erwachsene Person der ersten Berufserfahrung, der Gründung einer Familie. Deswegen gibt es für Betroffene von psychischen Krankheiten in diesem Alter ganz andere Themen und Bedürfnisse nach Austausch als in anderen Altersgruppen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an!

Einen Termin für die Treffen wird noch gesucht. Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Zweite Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten

Aufgrund hoher Nachfragen, wird eine 2. Selbsthilfegruppe gegründet In Marzahn-Hellersdorf entsteht eine 2. Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen. Haben auch Sie in der Familie einen Angehörigen, der psychisch erkrankt ist und fühlen sich überfordert damit? Bedrücken Sie deshalb Sorgen und Ängste? Zum Beispiel, wie Sie mit ihnen umgehen, ohne die Erkrankung zu verstärken, wie Sie selber stark bleiben, Sich vor einem verständnislosen Umfeld schützen können. Wie Sie nicht in den Rückzug kommen oder Mauern verstärken? Sie wissen nicht, wo es Möglichkeiten des Austausches gibt? Kommen Sie zu uns! 3. Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem es um den Austausch von Erfahrungen geht. Wir möchten uns auf das Positive richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Vielleicht finden wir mit der Zeit einen guten Kompromiss zwischen dem betroffenen Familienmitglied und unserem eigenen Leben. Klingt das gut für Sie? Dann melden Sie sich doch an!

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch und 3. Mittwoch des Monats jeweils von 18:00-19:30.

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

Soziale Angst (in Gründung)

Termin: jeden Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr Anmeldung per E-Mail: soziale.angst.berlin@gmail.com Tel.: 030 499 870 910,

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext?

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm,10405 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Soziale Angst

Gruppe in Gründung

Termin: jeden Donnerstag in der Zeit von 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung per E-Mail: soziale.angst.berlin@gmail.com oder Tel.: 030 499 870 910,

Läufst du auch rot an in sozialen Situationen, könntest vor Scham im Erdboden versinken? Fällt es dir schwer, gegenüber anderen für dich und deine Bedürfnisse einzustehen? Kennst du selbst in nahen Beziehungen wie Freundschaften Ängste, nicht zu genügen? Kennst du ebensolche Ängste im beruflichen Kontext?

Das Thema unserer Selbsthilfegruppe sind soziale Ängste, die sich in privaten Situationen und im Berufsleben zeigen. Wir tauschen uns zu unseren Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Oft hilft es schon, zu wissen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Wir suchen Gleichgesinnte, die so wie wir im Berufsleben stehen und die 35 Jahre oder älter sind.

Ort: Prenzlauer Berg nahe Wasserturm,10405 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Ängste und Depression

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen entsteht in Marzahn-Hellersdorf. Fühlen Sie sich oft niedergeschlagen oder ängstlich? Leiden sogar Sie zeitweise unter Panikattacken? Daher möchten wir für Betroffene einen Raum schaffen, um über Ihre Probleme und Schwierigkeiten der Krankheit Depression zu reden. Dabei gilt das Motto: „Alles kann, nichts muss.“ Wir wollen uns einmal in der Woche am Vormittag treffen. Dagegen kann eine Selbsthilfegruppe wirksam sein! Wir würden uns sehr freuen, wenn sich Verbindungen über die Gruppen hinaus ergeben. Haben wir Sie ermutigt, diesen Schritt

zu gehen, um für sich selbst zu sorgen. Interessiert? Dann melden Sie sich gerne an! Einen Termin für die Treffen wird noch gesucht. Die Treffen sind kostenfrei.

Anmelden können Sie sich dafür in der Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf,

telefonisch unter 030 5425103,

per Email an selbsthilfe@wuhletal.de

oder gern auch persönlich

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf - Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gründung einer zweiten Selbsthilfegruppe für junge Menschen zum Thema

Depression in Hohenschönhausen

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!

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

Termin: Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden

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

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Neue Selbsthilfegruppe in Gründung zum Thema Borderline

Wir haben schon seit vielen Jahren die Diagnose Borderline und erleben unser Gefühlsleben wie ein Tanz auf einem Seil. In einer Selbsthilfegruppe mit Menschen denen es genauso geht wie uns, wollen wir durch Gespräche & gemeinsame Aktivitäten unsere inneren Spannungen abbauen, uns miteinander stärken und füreinander da sein. Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Selbsthilfekonaktstelle Lichtenberg - Horizont Hohenschönhausen – Termin: in Gründung, bitte erfragen.

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

in Gründung

Junge Selbsthilfe "Depression und Angst" in Lichtenberg

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

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

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

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

Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

Kontakt: Jenny Schmithals - Projektleitung

Web: www.kiezspinne.de

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offener Treff für junge Menschen mit Depression in Tiergarten

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

Termin: Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin
Telefon: 030 - 3 94 63 64
Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen - wir freuen uns!

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Über Ängste reden für Menschen im Alter von 20 - 40 (+) Jahren

Wann? Montags 10 - 12 Uhr
Wo? Nachbarschaftsheim, Selbsthilfetreffpunkt - Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Wir sind eine Gruppe von Menschen im Alter zwischen 20 und 40, die sich in einer Gruppentherapie zu Angstbewältigung kennengelernt hat. Nun wollen wir unsere Sitzungen nach der Therapie selbstorganisiert fortsetzen und suchen nach Mitstreiter*innen.
Unsere Ängste sind unterschiedlich, besonders präsent sind generalisierte und soziale Ängste sowie Platzangst. Wir würden gerne über unsere Konfrontation mit Ängsten im Alltag sprechen und uns über Bewältigungsstrategien und dem Leben mit Ängsten austauschen.
Wir sind offen für alle Altersgruppen und Gender, gern therapieerfahren.
Wir freuen uns auf eure Anfragen!
Kontakt und Anmeldung unter selbsthilfe@nbhs-de oder 030 859 951 – 330/-333/-322

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Depressionen und Ängste - Gruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren

Unsere Selbsthilfegruppe bietet jungen Menschen eine unterstützende Gemeinschaft, um gemeinsam mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen umzugehen. Wir teilen Erfahrungen, entwickeln Bewältigungsstrategien und setzen uns behutsam mit Expositionsübungen auseinander, um soziale Ängste schrittweise zu überwinden. Tritt uns bei und entdecke eine einfühlsame Unterstützung auf deinem Weg zur Genesung. Kontakt zu uns:
Telefon: 030 / 416 48 42
Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr im Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Digitale Selbsthilfegruppe Depression

Bist du von Depressionen betroffen und fühlst dich oft einsam mit deinen Gedanken? Möchtest du mit Anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt treten und unterstützende Verbindungen aufbauen? Egal ob du in Schichtarbeit arbeitest oder einen weiten Fahrweg hast – unsere Online-Treffen ermöglicht es dir dich mit anderen Betroffenen auszutauschen und sollen regelmäßig stattfinden. Zusätzlich organisieren wir alle zwei Monate Präsenztreffen für diejenigen, die persönlichen Kontakt suchen. Lass uns gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit finden. Melde dich jetzt an und sei Teil unserer Gemeinschaft.
Adresse: Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
Horizont Hohenschönhausen - Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
Termin: Online-Gruppe in Gründung; Termin wird gemeinsam gefunden
Kontakt: Tel. 030 962 10 33, E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung in Pankow

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

Termin: Mittwoch, 10:30 - 12:00 Uhr
Anmeldung: per E-Mail an kis@hvd-bb.de oder telefonisch unter 030 49 98 70 910
Bist du mindestens 40, leidest vielleicht schon länger unter einer generalisierten Angststörung und hast schon einiges ausprobiert - Klinik, Therapie etc. - und wünschst dir Austausch und vielleicht neue Ansätze? Oder leidest du erst seit Kurzem unter dieser Störung und erhoffst dir Tipps, wie du dieser Krankheit

begegnen kannst? Vielleicht auch, wie du mit ihr leben kannst. Bei uns bist du richtig - so oder so! Fühle dich aufgefangen und akzeptiert. Die Gruppentreffen starten, sobald es genügend Anmeldungen gibt.
Ort: KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Kleiner Gruppenraum, 1. OG)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

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

Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Du hast eine psychische Krankheit diagnostiziert bekommen und diese bereits abschließend in einer Therapie behandelt? Du möchtest die Strategien, die Du in der Therapie gelernt hast, in Deinen Alltag weiter integrieren und festigen? Du möchtest Dich weiterhin aktiv mit dem Thema psychische Gesundheit auseinandersetzen? Du möchtest Dich austauschen und von anderen Betroffenen und ihren Erfahrungen lernen oder selbst Hilfestellung leisten und Deine Erfahrungen teilen? Welcome to beyond_therapy. Ein kostenloses Angebot, welches 2x pro Monat stattfindet und sich an informierte, reflektierte, offene und aktive Menschen jeden Alters richtet, die das in ihrer eigenen Therapie erlernte Wissen gemeinsam umsetzen möchten. Wir schauen auf das „Jetzt“ und erarbeiten konkret und transparent, wie wir dieses „Jetzt“ störungsübergreifend in ein noch schöneres „Jetzt“ verwandeln können. Immer am 2. und 4. Donnerstag. Immer von 10 bis 11:30 Uhr. Immer hier vor Ort.

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Erwachsene Kinder von Alkoholikern.

ACA - Adult Children Anonymous

Zeit: Jeden Samstag, 17.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Jeverstraße 9, 12157 Berlin

Anmeldung: Für weitere Infos oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Selbsthilfetreffpunkt unter selbsthilfe@nbhs.de oder 030 859951-330/-333

ACA ist eine der wenigen 12-Schritte Gemeinschaften, deren Genesungsprogramm Aspekte der Trauma Arbeit umfasst.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

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

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

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

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

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

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

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

Kontakt: adi@dugehstnichtallein.com

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe zu Essstörungen für junge Menschen In Gründung

Essstörungen - ab 25 Jahre

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

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

Wir wollen uns nicht zum Wetthungern anspornen oder Tricks austauschen.

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

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

suchen.

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

Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht

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

Wo: Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

Tel: 030 / 5425103

Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gesund statt rund - Gruppe in Tempelhof-Schöneberg

Wir, die SHG Gesund statt rund - TS Tempelhof-Schöneberg, wollen als Teil der Vivantes Gesund statt rund - Familie auch im Süden Berlins wachsen.

Jeder, ob Betroffener, Interessierter, Angehöriger, ob operiert oder nicht, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Herkunft oder sexueller Orientierung ist dazu eingeladen, Teil dieser Gruppe zu sein.

Vertrauensvoll und verantwortungsbewusst wollen wir uns gegenseitig unterstützen und helfen.

Jeder kann durch seine eigenen Erfahrungen das Miteinander bereichern und dabei anderen Gruppenteilnehmern helfen, offene Fragen zu beantworten und den richtigen Weg zu finden.

Gruppentreffen jeden 2. Montag des Monats 18:30 – 20:30 Uhr,

(fällt der 2. Montag auf einen Feiertag, treffen wir uns am 3. Montag)

Ort: VIVANTES Auguste-Viktoria-Klinikum - Rubensstr. 125 - 12157 Berlin

Treffpunkt: Haus 35, Raum H35.1.46 (1.OG)

Kontakt: E-Mail: gesundstatttrund-ts@web.de

Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg, Tel.: [030 859 951 333](tel:030859951333), E-

Mail: selbsthilfe@nbhs.de, Website: selbsthilfe.nbhs.de/

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Angehörige Betroffener von Essstörungen- eine AnaDismissed Gruppe

Du stehst durch die Essstörung einer dir nahen erwachsenen Person selbst sehr unter Druck? Du fühlst Dich mit der Situation und deinen Gedanken alleine? Du fragst dich, wie andere Angehörige mit so einer Situation umgehen?

Eine Essstörung stellt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Umfeld eine große Belastung dar. Sorge, Angst, Schuld, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Wut und Unverständnis gegenüber der Essstörung und dem Verhalten der Betroffenen entsteht. Doch geteiltes Leid ist halbes Leid. Indem du gut für Dich sorgst, hilfst Du auch den Betroffenen. Melde Dich gern, wenn Du unsere Selbsthilfegruppe kennenlernen möchtest. info@ana-dismissed.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Adipositas-Selbsthilfegruppe

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

Termin: Wöchentlich dienstags 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

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

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

Gebühren: Gerne Gruppenspende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zweite Selbsthilfegruppe zum Thema

Übergewicht in Hohenschönhausen

Setzt du dich gerade mit deinem Gewicht auseinander und fühlst dich damit nicht ganz wohl? Möchtest du dich mit Menschen austauschen, denen ihr Mehrgewicht auch manchmal zur Last fällt? Hast du Lust auf

gemeinsame Aktivitäten? Bist du mit deinem Problem und Gedanken dazu einsam? Dann komm zu uns, wir schaffen es gemeinsam! Der Termin wird gemeinsam gefunden

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Menschen mit Krebserkrankungen in Lichtenberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Krebserkrankungen betroffen sind. Wir wollen ein unterstützendes und verständnisvolles Umfeld schaffen, in dem Betroffene sich austauschen können und gegenseitige Unterstützung finden. Hier teilen wir Erfahrungen, Ängste, Sorgen und Hoffnungen im Umgang mit der Krankheit. Wir bieten ein offenes Ohr für alle und ermutigen sie, ihre Gefühle und Gedanken zu teilen. Es ist uns wichtig, dass alle auf ihre eigene Weise mit der Erkrankung umgehen können. Mögliche Themen und Ansatzpunkte für den Austausch: Behandlungsmöglichkeiten sowohl aus der Schulmedizin als auch aus alternativen Heilmethoden, Medikamente und Nebenwirkungen, neue Ansätze wie Immuntherapie, Ernährung und psychische Unterstützung. Wir helfen uns gegenseitig, gut informiert zu sein und die bestmöglichen Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können.

Wir wollen in unseren Gesprächen aber nicht nur um unsere Erkrankung kreisen. Es ist uns wichtig, optimistisch zu bleiben, und dazu gehört es auch, dass wir unseren Geist anregen und uns intellektuell beschäftigen. Der Gruppengründer interessiert sich zum Beispiel für Stammbaumforschung. Und vielleicht sitzen wir auch einfach mal bei Kaffee und Kuchen zusammen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist ein Ort des Vertrauens und der Solidarität. Wir glauben fest daran, dass der Austausch mit Gleichgesinnten eine wichtige Rolle im Umgang mit einer Krebserkrankung spielen kann. Alle Betroffenen sind bei uns herzlich willkommen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam den Weg durch diese schwierige Zeit zu gehen.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 11 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppengründung

Post COVID in Schöneberg

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

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

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

Anmeldung: postcovid.selbsthilfe.berlinsued@gmail.com

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

Tel. (030) 85 99 51 -330 selbsthilfe@nbhs.de

<http://www.nbhs.de>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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 - Horizont Hohenschönhausen
Wann: Neugründung! Termin wird noch bekannt gegeben.
Kontakt: info@selbsthilfe-lichtenberg.de www.selbsthilfe-lichtenberg.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe Post COVID Neukölln

Erfahrungsaustausch für Betroffene

Weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen für die Gründung der Selbsthilfegruppe gesucht.

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

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

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

Gebühren: 1€ pro Person pro Treffen Spende

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppe in Zehlendorf

Prokrastination - Verschiebestörung, Online-Gruppe

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

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

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz Zehlendorf im Mittelhof, Königstr. 42

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

Leitung: C. Bartning

Kosten: kostenlos

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Flammenträger – gemeinsam durch die dunkle Nacht der Seele

Wir stützen und ermutigen uns in schwierigen Lebensphasen, die geprägt sind von psychischen und physischen Beeinträchtigungen oder Schicksalsschlägen wie Trauer, Trennung und Einsamkeit.

Durch die Gespräche in der Gruppe und deren Zusammenhalt entsteht Zuversicht, Hoffnung und Lebensfreude! Gemeinsam suchen wir behutsam Lösungswege oder sind einfach da und hören zu.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten mindestens 35 Jahre alt sein und bereits Therapie-Erfahrung haben.

Kontakt: flammentraeger2024@gmail.com

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Zeit für mich

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

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

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

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

Termin: Jeden Freitag, 17 Uhr

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

Kontakt: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Telefon: 030 55491892

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Gruppe in Gründung

Sober curious – Neugierig aufs Nüchtern-Sein

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

Themen der Gruppe:

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

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

Anmeldung: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord,

Tel: 030 681 60 64,

Mail: schellenberg@sh-stzneukoeln.de

Gebühren: 1€ - 0.50€

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Suchtgruppe auf Arabisch (in Gründung)

Drogensucht ist eine Krankheit, unter der viele Menschen zu leiden haben. Das Leben verändert sich vollkommen durch die Abhängigkeit. Wir wollen das Tabu brechen und über unsere Sucht sprechen und so einen Weg zurück zu einem gesunden Leben finden.

Sprich mit anderen Betroffenen über deine Suchterkrankungen. Tausch dich aus mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du.

Die Gruppentreffen finden anonym statt!

Wenn du Interesse hast, möchten wir dich zu einem Erstgespräch einladen. Dort besprechen wir mit dir, welche Gruppe am besten zu dir passt.

Melde dich bitte unter folgender Nummer: **0151 478 460 58**

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte Begegnungsort Lou Lou - Lübecker Straße 21 - 10559 Berlin

Begegnungsort Lou Lou Dima Dawood, Tel.: [01514 784 605 8](tel:015147846058), E-Mail: begegnungsort@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

SELBSTHILFE

Offen für neue Mitglieder

Selbsthilfegruppe Spielfrei

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

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

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

Termin: wöchentlich Montag, 18 Uhr

Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle:

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

Kontakt der Selbsthilfegruppe:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Next Step - Junge Sucht-Selbsthilfe

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

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

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

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

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Kontakt: Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Neue Selbsthilfegruppe

Cannabisfrei

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

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

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

Dann meldet Euch in der Selbsthilfekontaktstelle in Marzahn Hellersdorf, Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin

Tel.: 030 5425103, oder per E-Mail an selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Wurzeln schlagen - Illegale Suchtmittel

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

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

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

Dann melde dich gerne in der Selbsthilfekontaktstelle (Gruppenmitglieder möglichst bis 50 Jahre).

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

Tel.: 030 631 09 85 / Email: eigeninitiative@ajb-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

Peerberatung zum Thema Depression

mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling

Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. Es ist kein Ersatz für

therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: 030 - 3 94 63 64 oder

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Digitale Offene Tür - Beratungsangebot für junge Menschen mit Krisen

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

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

Klicke dazu einfach folgenden Link und trete dem Videochat bei:

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BERATUNG DER SELBSTHILFE FÜR DIE SELBSTHILFE

Die Sozialberatung bei SEKIS

telefonisch, digital und nach Anmeldung auch vor Ort

Anmeldung erforderlich

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

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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin!

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

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

» [Inhaltsverzeichnis](#)

BARRIEREFREIHEIT

Anmeldung zu den Fokusgruppen und zur Online Veranstaltung

Vorstellung der Fokusgruppen 2024 beim Berliner Behindertenparlament

Liebe Interessierte, liebe ehemalige Teilnehmer:innen, wir möchten Sie herzlich einladen, an den Fokusgruppen des Behindertenparlaments im Jahr 2024 teilzunehmen!

Wie die Fokusgruppen funktionieren stellen wir vor in einer Online-Veranstaltung am 18. Juli 2024 von 17-19 Uhr.

Wenn Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen können, melden Sie sich bitte über das Formular zu den Fokusgruppen oder zur Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit an. Vielleicht waren Sie schon in den letzten Jahren dabei, vielleicht kommen Sie neu dazu - wir freuen uns auf Euch/auf Sie!

Welche Fokusgruppen in 2024 wird es geben?

Sie können die Politik inklusiv mitgestalten und an den Anträgen für das Berliner Behinderten-Parlament 2024 mitarbeiten!

Die bisherigen Fokusgruppen und Ihre Arbeit werden vorgestellt.

Wie können Sie mitmachen?

Welche neuen Themen werden angeboten.

Ihre Fragen und Anregungen ...

Und eine neue Arbeitsgruppe zu Öffentlichkeitsarbeit soll gegründet werden.

Wer kann mitmachen?

Alle Berliner:innen können in den Fokusgruppen mitmachen:

Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, ihre Zugehörigen und Unterstützer:innen.

Jede Fokusgruppe wird üblicherweise von zwei Moderator:innen geleitet.

Die Moderator:innen verfügen über Fach- und Erfahrungswissen zum Thema.

Alle Mitglieder einer Fokusgruppe arbeiten ehrenamtlich. Wir freuen uns über interessierte und engagierte Mitstreiter:innen – als Teilnehmer:in oder als Moderator:in.

Wir wünschen uns eine Mitwirkung von Berliner:innen mit unterschiedlichem Alter, ethnischer Herkunft, Geschlechtern und geschlechtlichen Identitäten, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religionen und Weltanschauungen, sexuellen Orientierungen sowie sozialer Herkunft.

Sie möchten mehr wissen?

<https://www.behindertenparlament.berlin/fokusgruppen/anmeldung-fokusgruppen-und-veranstaltung-2024>

Online-Anmeldung zu den Fokusgruppen und der Veranstaltung

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist online über das Konferenzsystem Zoom.

Eine Anmeldung ist bis zum 16. Juli 2024 möglich.

Melden Sie sich bitte auch über das Anmeldeformular zu den Fokusgruppen oder der neuen Arbeitsgruppe zu Öffentlichkeitsarbeit an, wenn Sie nicht an der Veranstaltung teilnehmen.

<https://www.behindertenparlament.berlin/fokusgruppen/anmeldung-fokusgruppen-und-veranstaltung-2024>

Barrierefreiheit bei der Veranstaltung und den Fokusgruppen

Sie können uns Ihren Unterstützungsbedarf für die Veranstaltung und für die Fokusgruppen bei der Anmeldung mitteilen.

Die Veranstaltung wird in Schriftsprache und Leichte Sprache gedolmetscht.

Auch eine Gebärdendolmetschung wird angeboten.

Kontakt und Fragen: E-Mail info@behindertenparlament-berlin.de

Hinweise zum Datenschutz

Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung erklären Sie sich mit der Erhebung, Speicherung und Nutzung der übermittelten personenbezogenen Daten zum Zweck der Veranstaltungsorganisation durch das Berliner Behindertenparlament und die LV Selbsthilfe Berlin e.V. einverstanden.

Die Online-Anmeldung erfolgt über eveeno.com, die entsprechenden Datenschutz-Hinweise finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Die Online-Fortbildung findet mit dem Web-Konferenz-Tool EasyMeet/Zoom statt. Indem Sie daran teilnehmen, stimmen Sie der Verarbeitung der Daten durch die LV Selbsthilfe Berlin e.V. zu sowie der Verarbeitung der anfallenden Daten durch unseren Vertragspartner Connect4Video bzw. durch Zoom.

Genauer können Sie hier erfahren:

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/kontakt/datenschutz/datenschutz>

<https://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/kontakt/datenschutz/datenschutz-webmeetings>

Mit vielen Grüßen

Niclas Beier und Ute Lauzeningks - LV Selbsthilfe Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST

Im

LEBENSMUTIG Podcast

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

Hier gibt's die Folgen

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

Folge #05

In der 5. Podcast Folge sprechen Blue und Bossi über ihre Aktivitäten in ihrer Selbsthilfegruppe. Sie haben sich in einer Selbsthilfegruppe kennengelernt. Bossi leitet diese Selbsthilfegruppe und Blue war und ist regelmäßiger Teilnehmer.

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PODCAST

Echte Stimmen - Podcast zur Selbsthilfe in Berlin

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trifft inspirierende Menschen.

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

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

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

#49 Wachsen in kleinen und großen Schritten und jedes Bisschen hilft.

In unserer heutigen Folge berichten Katrin und Klaus von ihren Erfahrungen mit selbsthilfebezogenen Fortbildungen. Sie erzählen uns was sie dazu bewegt hat daran teilzunehmen und wie es die Gruppenarbeit und auch ihre eigene Entwicklung bereichert hat.

Die Fortbildungen von SEKIS Berlin vermitteln im analogen als auch im digitalen Format nicht nur gesundheitspolitische Infos und gruppenpädagogische Methoden. Das Angebot ist auch darauf ausgerichtet, Erfahrungswissen der Gruppenteilnehmenden zusammenzutragen, Vernetzung zu fördern und gemeinsam Strategien für eine gut funktionierende Gruppenarbeit zu entwickeln. Egal ob Teilnehmer*innen bereits in Selbsthilfe-Gruppen aktiv sind oder neu einsteigen möchten, das Angebot richtet sich themen- und indikationsübergreifend an alle Interessierten aus Selbsthilfe-Gruppen, -organisationen, -projekten oder -kontaktstellen. Die Themenschwerpunkte und -inhalte sind an den Bedarfen der Zielgruppe orientiert und werden gemeinsam mit Aktiven aus der Selbsthilfe und erfahrenen Fachkräften aus der Selbsthilfe gestaltet und umgesetzt.

<https://echte-stimmen.podigee.io/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Theaterclub im Mittelhof eV

Clubmitglieder gehen gemeinsam mit der Theaterwissenschaftlerin und Theaterkritikerin Kateryna Morozova aus der Ukraine ins Theater, enträtseln gemeinsam bei einer Tasse Kaffee in der Villa Mittelhof die Metaphern des modernen Regietheaters, lernen die Geschichte des Theaters direkt in den Berliner Theatern kennen und sprechen über ihre eigenen Theatererfahrungen auf Russisch, Ukrainisch und Deutsch.

Der Theaterclub hat drei Interessengruppen:

Gruppe 1 - Theater für alle

Gruppe 2 - Jugendprojekt Kultur Journalismus

Gruppe 3 - Theaterclub für Moms & Kids

Alle Informationen finden Sie hier: <https://www.mittelhof.org/angebote/theaterclub-mit-mittelhof/>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Fachaustausch „Migration und Selbsthilfe

Am 23.05.2024 fand der erste Fachaustausch zum Thema "Migration und Selbsthilfe" in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle in Alt-Marzahn statt. Besonders hervorzuheben ist die Vielfalt der Projekte und Menschen, die vertreten waren. Neben Fachleuten aus Beratungsstellen, Seelsorge, Stadtteilzentren und Vereinen waren auch der Koordinator für gesundheitsrelevante Fragen geflüchteter Menschen Thomas Knorr sowie der Beauftragte der Senatsverwaltung für Deutsche aus Russland, Spätaussiedler und Vertriebene Walter Gauks vor Ort. Es wurden Bedarfe zusammengetragen, Ressourcen erfasst und erste Ideen für mögliche Umsetzungen überlegt. So besteht u. a. ein hoher Bedarf an Anlaufstellen für Menschen, die mit Suchtabhängigen leben und dadurch in einer Co-Abhängigkeit stecken. In diesem Fall ist die Umsetzung vergleichsweise einfach zu realisieren. Wir als Selbsthilfekontaktstelle können entsprechende Gruppen initiieren und in der Gründungsphase begleiten. Für russisch- und englischsprachige Gruppen können wir das ohne Probleme umsetzen, für andere Sprachen kann das nun entstehende Netzwerk helfen. Gruppen können sich wahlweise in unseren Räumen treffen, aber auch an anderen Orten, z. B. in einem Stadtteilzentrum. Für andere Bedarfe ist die Umsetzung wesentlich aufwendiger. Zum Beispiel gibt es viele Eltern von Kindern mit Behinderungen, die sich einen vertrauensvollen Rahmen für Austausch wünschen. Hier spielt eine entlastende Kinderbetreuung eine große Rolle. Aber auch das zu schaffen, ist nicht unmöglich! Diese wichtige Erkenntnis nehmen alle Teilnehmenden als Motivation zum Weitermachen mit! Zusammenfassend kann man sagen, dass Marzahn-

Hellersdorf über ein hohes Maß an Fachkompetenzen verfügt, die über viele einzelne Projekte und unterschiedliche Träger verteilt sind. Das Ziel des Austausches ist es, dieses Potential zu nutzen und durch Vernetzung Türen in die Selbsthilfe für Menschen zu öffnen, für die das klassische Konzept der Gesprächselbsthilfe schwer umzusetzen ist.

Wir setzen diese Arbeit fort und laden zum 2. Fachaustausch Migration und Selbsthilfe ein. Eingeladen sind alle, die im Integrations-/Migrationsbereich arbeiten und die an einer bezirksweiten diesbezüglichen Kooperationsentwicklung mit dem Focus auf Selbsthilfe mitwirken möchten. Beim ersten Fachaustausch am 23.05.2024 wurden u. a. Bedarfe für den Bezirk Marzahn-Hellersdorf zusammengetragen und erste Ressourcen eruiert. Daran soll im 2. Austauschtreffen angeknüpft werden. Ressourcen der teilnehmenden Projekte werden konkretisiert und auf dieser Grundlage sollen erste Pläne für gemeinsame Aktivitäten entwickelt werden. Alles befindet sich im Aufbau, alles entwickelt sich – willkommen sind alle, die dabei sein möchten!

Das Treffen findet am 31. Juli 2024 von 10 bis 12 Uhr

im Interkulturellen Frauentreff ROSA, in der Marzahner Promenade 45 in 12679 Berlin statt.

Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail unter selbsthilfe@wuhletal.de oder telefonisch unter 030 5425103, Ansprechpartnerin ist Diana Krasnov - Mitarbeiterin mit Schwerpunkt Migration & Selbsthilfe

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle - Hilfen im Stadtteil

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

030 / 5425103

selbsthilfe@wuhletal.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PROJEKTE

Junge Selbsthilfe Berlin - ein Portrait

Hier kommen Junge Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Jungen Selbsthilfe gemacht haben. Sie erzählen, was Junge Selbsthilfe ist und was sie so besonders macht, warum sie dabei sind und was sie dort finden. Sie wollen Mut machen!

Hier gibt's das Video <https://www.youtube.com/watch?v=5zxckjxKmGc>

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Studie zum Nutzen von Onlinechatbots für junge Menschen mit Depressionen

Die [Universität Greifswald](#) erprobt zusammen mit zahlreichen Partnern ein neues Versorgungsangebot für junge Menschen mit Depressionen. Depressive Störungen zählen zu den häufigsten und schwersten psychischen Störungen bei Jugendlichen und Erwachsenen.

„Leider lässt sich trotz wirksamer ambulanter Therapieangebote ein Klinikaufenthalt nicht immer vermeiden. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus ist es gerade für Jugendliche und junge Erwachsene sehr herausfordernd, wieder in den Alltag zu finden“, erläutert Viola Oertel, leitende Psychologin in der [Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie](#) des Universitätsklinikums Frankfurt, die an der Studie teilnimmt.

Oft wüssten die jungen Menschen nicht, an wen sie sich nach der Klinikzeit wenden könnten, um eine ambulante Therapie zu beginnen. „Zum anderen empfinden vor allem junge Patientinnen und Patienten ihre Erkrankung als stigmatisierend und schambesetzt, weshalb sie ihre Erkrankung lieber verheimlichen und ihre Probleme allein lösen möchten“, so Oertel.

Hier setzt das Programm „intelligente, Chatbot-assistierte ambulante Nachsorge“ ([iCAN](#)) an. Eine App soll den Jugendlichen und jungen Erwachsenen helfen, im Alltag besser zurechtzukommen und in ihr gewohntes Leben zurückzufinden.

Das Programm bietet jungen Menschen drei Monate lang nach der Entlassung aus der Klinik individuelle Begleitung durch Telefongespräche mit Psychologinnen und Psychologen sowie den Zugang zu einem chatbotgestützten Training. Der Chatbot fragt beispielsweise regelmäßig nach der Stimmung und motiviert dazu, bestimmte Übungen zu nutzen.

Ein in der iCAN-App eingebauter Navigator erleichtert außerdem die Suche nach einer Anlaufstelle für ambulante Psychotherapie oder psychiatrische Weiterbehandlung. „Der regelmäßige Austausch mit den Tele-Psychologinnen und -psychologen und die Übungen in der Smartphoneapp können weiterhelfen, dass Genesungsfortschritte, die in der Klinik gemacht wurden, gefestigt und Rückfälle verhindert werden“,

erläutert Barbara Voß, Leiterin der Landesvertretung Hessen der Techniker Krankenkasse ([TK](#)) – die Krankenkasse ist eine Partnerin des Projektes.

Das Vorhaben wird für vier Jahre vom [Innovationsfonds](#) des Gemeinsamen Bundesausschuss gefördert.

Links zum Thema

[Depressionen bei Kindern häufiger als angenommen](#)

[Depressionen nach Geburt: Neues Online-Angebot für Mütter gestartet](#)

[Online-Verhaltenstherapie: günstig und ähnlich wirksam](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - Mittwoch, 19. Juni 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Deutscher Ethikrat: Einsamkeit als mehrdimensionales Phänomen

Jeder dritte Mensch in Deutschland zwischen 18 und 53 Jahren fühlt sich zumindest teilweise einsam. Dies ist das Ergebnis einer [aktuellen Studie](#) des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung ([BIB](#)). Für den [Deutschen Ethikrat](#) ist das unter anderem ein Grund, das Thema Einsamkeit als Phänomen in den Fokus seiner diesjährigen Jahrestagung zu stellen. Die Veranstaltung fand in Berlin statt und lag damit auch zeitlich in der vom Bund initiierten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ vom 17. bis 23. Juni. Seit der Coronapandemie ist das Phänomen jedoch viel stärker in unser Bewusstsein gerückt. Nun wolle man analysieren, welche gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgen Einsamkeit für das Individuum und für die Gesellschaft haben könne, und diskutieren, wie man damit umgehen sollte, so der Philosoph und Medizinethiker.

Es sei eher ungünstig, dass Einsamkeit als Thema gesellschaftlich relevant, aber politisch nicht kontrovers sei, meinte Heinz Bude, Soziologe der Universität Kassel. Denn dadurch werde die Debatte nicht über unterschiedliche Auffassungen zu den Gründen von Einsamkeit in der Gesellschaft geführt und schon gar nicht zu den unterschiedlichen Strategien, damit umzugehen.

„Die Gefahr besteht dann, dass die Sache sozialtechnologisch neutralisiert wird oder in Sonntagsreden verschwindet“, sagte er. Zudem betonte der Soziologe den Unterschied zwischen sozialer Isolation und dem Empfinden von Einsamkeit. Einsamkeit entstehe in sozialen Beziehungen und gehe nicht auf das Fehlen sozialer Kontakte zurück. Somit könnte es eine Täuschung sein, dass es heute mehr Einsamkeit gebe. Einsamkeit sei nicht nur Folge von sozialen Bedingungen, sondern auch ein Grund von sozialen und individuellen Schwächungen.

Die Ursachen von Einsamkeit seien verknüpft mit der sozialen Lage, längerer Krankheit oder Migrationserfahrung. Besonders gefährdet seien Personen, bei denen mehrere Faktoren vorliegen würden. Elementar sei ein regelmäßiges Monitoring aller Bevölkerungsgruppen.

Dass das subjektiv gelebte Gefühl der Einsamkeit nicht identisch mit dem objektiven Tatbestand der Isolation sei, bestätigte aus medizinischer Sicht auch Manfred Spitzer, Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm. Einsamkeit aktiviere vielmehr Gehirnstrukturen, die mit Strukturen der Schmerzverarbeitung und Schmerz Wahrnehmung teilweise identisch seien. Zudem sei Einsamkeit ansteckend und entfernungsabhängig.

Epidemiologische Untersuchungen hätten ferner gezeigt, dass Einsamkeit die Sterblichkeit in stärkerem Ausmaß steigere als Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht oder Bluthochdruck. „Diese medizinischen Einsichten haben Relevanz für den gesellschaftlichen Umgang mit dem Phänomen Einsamkeit, welches aufgrund der vorliegenden Megatrends der Singularisierung, Urbanisierung und Medialisierung in den kommenden Jahren noch an Bedeutung gewinnen wird“, ist Spitzer überzeugt.

Links zum Thema

[Einsamkeit unter jungen Menschen: Paus plädiert für mehr Aufmerksamkeit](#)

[Einsamkeit trifft verstärkt Junge, Frauen und Alleinerziehende](#)

[Junge Erwachsene mit Sozialleben unzufrieden](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - 19.06.2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Neue Patienteninformationen des Endoprothesenregisters Deutschland

Das Endoprothesenregister Deutschland ([EPRD](#)) hat seine Patienteninformationen aktualisiert und einen [Film](#) mit Erläuterungen zu der Arbeit des Registers vorgestellt.

Wer ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk erhält, hat viele Fragen – zum Beispiel zum Ablauf der Operation, dem Einfluss des Körpergewichtes oder zur Haltbarkeit von Implantaten. „Datensammeln ist kein Selbstzweck. Es ist uns wichtig, unsere Erkenntnisse mit Patienten zu teilen. Sie erfahren Wissenswertes rund um ihren bevorstehenden Eingriff“, erläutert Carsten Perka, wissenschaftlicher Leiter des EPRD. Die Patienteninformation ist mit vielen Illustrationen angereichert, wendet sich an Patienten, die vor der Entscheidung stehen, sich ein künstliches Hüft- und/oder Kniegelenk einsetzen zu lassen und gemeinsam mit ihrem behandelnden Arzt oder ihrer Ärztin eine informierte Entscheidung treffen wollen. Frauen beispielsweise erhalten rund 60 Prozent aller Hüft- und Knieerstimplantationen. Vorerkrankungen wie Diabetes und Depressionen erhöhen das Risiko einer Wechseloperation und Männer tragen ein deutlich höheres Infektionsrisiko bei einer Knieerstimplantation sowie bei einer Folgeoperation. Die [Broschüre](#) gibt auch Tipps, worauf Patienten bei der Suche nach einer geeigneten Klinik achten sollten. Das EPRD ist mit mehr als 2,8 Millionen erfassten Dokumentationen Europas zweitgrößtes Register für Endoprothetik. Es wurde 2010 auf Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie ([DGOOC](#)) gemeinsam mit dem AOK-Bundesverband, dem Verband der Ersatzkassen sowie dem Bundesverband Medizintechnologie als freiwilliges Register aufgebaut.

Links zum Thema

[Broschüre](#)

[EPRD-Erklärfilm](#)

[Endoprothetikexperte für Leistungskonzentration und Mindestmengen](#)

[EPRD: Film soll Patientenaufklärung erleichtern](#)

[Hüft- und Knieendoprothesen: Neuer Höchstwert](#)

Quelle: [aerzteblatt.de](#) - Dienstag, 18. Juni 2024

» [Inhaltsverzeichnis](#)

PATIENTENINTERESSEN

Studie zu Auswirkungen extremer Temperaturen auf die Gesundheit

Vor dem Hintergrund des Klimawandels und zunehmend extremerer Temperaturen erforscht das Helmholtz Zentrum München, wie Hitze und Kälte Personen mit chronischen Erkrankungen beeinflussen. Wie wirken sich Hitze und Kälte auf unsere Gesundheit aus? Dazu wird zu klären versucht, wie Menschen, insbesondere mit chronischen Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) reagieren.

„Mit der Studie möchten wir dazu beitragen, eine Grundlage für gesundheitspolitische Maßnahmen zum Abbau relevanter Therapiedefizite im Zusammenhang mit dem Klimawandel zu schaffen. Die Studie findet im Rahmen der bevölkerungsbasierten Kohortenstudie KORA (Kooperative Gesundheitsforschung in der Region Augsburg) statt. Die Augsburger Klimastudie beginnt im Sommer 2024 und wird etwa 15 Monate dauern. Untersucht werden Personen zwischen 50 und 80 Jahren, die an Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder COPD erkrankt sind, sich an der Studie zu beteiligen. Um den Einfluss des Wetters im Jahresverlauf untersuchen zu können, sind 12 monatliche Untersuchungen im KORA-Studienzentrum vorgesehen.

Entwicklung gezielter Schutzpläne:

Den Zusammenhänge zwischen Außentemperaturen und der Inanspruchnahme medizinischer Leistungen sollen anonymisierte Daten von AOK-Versicherten beleuchten.

Wenn man besser versteht, wie Kälte oder Hitzeexposition die Gesundheit beeinträchtigt, können wir gezieltere Ratschläge für die Behandlung von Patienten mit den genannten chronischen Krankheiten geben. Dieses Wissen ist auch wichtig für die Erstellung und Aktualisierung von Hitzeschutzplänen.

Helmholtz Zentrum München Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH)

Ingolstädter Landstraße 1- 85764 Neuherberg - Tel. 089 3187-0 - Internet: www.helmholtz-munich.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

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

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

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

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39

[» Inhaltsverzeichnis](#)**15. Juli 2024****18 - 21 Uhr****Was macht mich stark? Resilienz-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen****Selbsthilfe-Kontaktstelle | Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin**

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

Anmeldefrist: 05.07.2024**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: 5 € (kostenfreie Teilnahme mit aktuellem Berechtigungsnachweis)****Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagogin)**[hier online anmelden](#)[» Inhaltsverzeichnis](#)**05. September 2024****18 - 20 Uhr****Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen - Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung****digital via Zoom**

Wenn du dich in deiner Gruppen austauschst, werden dabei vermutlich auch Daten gesammelt. Sensible Daten, z. B. Gesundheitsdaten oder auch andere, sehr persönliche Informationen. Einen bewussten Umgang damit ist in Zeiten riesiger Speicher-Kapazität und Daten-Sammelwut wichtiger denn je. Warum ist Datenschutz so wichtig? Selbsthilfe-Gruppen sind Orte des Vertrauens, in denen du persönliche Geschichten und Erfahrungen teilst. Diese Informationen verdienen den höchsten Schutz. Außerdem ist Datenschutz eine rechtliche Verpflichtung, auch für Selbsthilfe-Gruppen. Unsere Fortbildung vermittelt euch das notwendige Wissen und die praktischen Schritte, um deine Daten und die der Gruppe angemessen zu schützen. Sie will dich dabei unterstützen, dass deine Selbsthilfe-Gruppe eine sichere und vertrauensvolle Umgebung bleibt.

Anmeldefrist: 08.04.2024 | 28.08.2024**E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de****Tel.: 030 890 285 39****Kosten: kostenfrei****Leitung: Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)**[hier online anmelden](#)[» Inhaltsverzeichnis](#)

Die Veranstaltungsankündigungen finden Sie auch online
<http://www.sekis.de/aktuelles/veranstaltungen/>

02. Juli 2024

Beginn: 10:30

1. Austauschrunde: Einführung in KI – Potenziale für soziale Organisationen

Freiwilligen-Agentur Mitte - 13359 Berlin

Einführung in KI: Potenziale für soziale Organisationen

In unserem Workshop "Einführung in KI: Potenziale für soziale Organisationen" bieten wir eine grundlegende Einführung in die Anwendungsmöglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI) in sozialen Organisationen. Teilnehmer:innen erhalten Einblicke in die Grundlagen der KI, erkunden praxisrelevante Anwendungsbeispiele und gewinnen praktische Erfahrungen mit spezifischen KI-Tools, wie ChatGPT, Gemini oder Bing Copilot.

Inhalte des Workshops:

- Grundlagen der KI: Einführung in die wichtigsten Konzepte und Technologien
- Praktischer Einsatz in sozialen Organisationen: Text- und Bildgenerierung mit KI
- Ethische Aspekte: Diskussion und Überlegungen zum Einsatz von KI in sozialen Kontexten

Die Teilnehmer*innen sollten einen Laptop mitbringen und ein Konto bei ChatGPT, um die Beispiele nachzumachen. Die Veranstaltung wird durchgeführt von Grenzenlos Digital e.V. im Dienst der FreiwilligenAgentur Mitte.

Vorläufiger Plan:

I. Begrüßung und Einführung

II. Grundlagen der Künstlichen Intelligenz

- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Beispiele für KI-Anwendungen im Alltag und sozialen Bereich
- Interaktives Element

III. Textgenerierung mit ChatGPT und Co.

- Wie können KI-Modelle wie ChatGPT Texte generieren?
- Welche Texte können generiert werden
- Praktische Beispiele und Übungen

IV. Ideenentwicklung mit KI

- Konzeptentwicklung mit KI-Unterstützung, z.B. für Förderanträge
- Anwendungsbeispiele, um Ideen zu erweitern, Argumente zu formulieren und mögliche Auswirkungen darzustellen
- Gruppenarbeit / Interaktives Element

V. Bildgenerierung mit KI

- Erklärung, wie KI zur Bildgenerierung und -analyse eingesetzt werden kann
- Vorstellung von Tools zur Bildgenerierung
- Interaktives Element

VI. Ethik und KI

- Welche ethischen Fragen im Zusammenhang mit KI-Anwendungen stellen sich?
- Tipps und Ressourcen für ethisch verantwortliche KI-Nutzung in sozialen Organisationen
- Gruppendiskussion

VII. Abschluss und Ausblick

Melden Sie sich hier an: [Anmeldung KI Basiskurs](#)

» [Inhaltsverzeichnis](#)

08. Juli 2024

17:00 - 18:30 Uhr

Virtuelle Veranstaltungen zur Gemeinwesenarbeit

Nach langen Forschungsjahren liegt nun seit Dezember 2023 der Abschlussbericht zum trinationalen Forschungsprojekt «Gemeinwesenarbeit im deutschsprachigen Raum» vor ([gratis Download hier](#)). Auf Basis ausgewählter Ergebnisse wollen wir Forscher*innen nun gerne in Austausch mit der interessierten Fachcommunity kommen. Dafür haben wir eine kleine Online-Veranstaltungsreihe mit drei Terminen konzipiert. Wir möchten mit dieser Veranstaltungsreihe ausgewählte Ergebnisse und Erkenntnisse aus dem Forschungsprozess teilen, Impulse geben für die Bereicherung und Weiterentwicklung der GWA in Praxis, Lehre, Weiterbildung und Forschung, sowie neu in die Forschung zu Gemeinwesenarbeit einsteigende Kolleg*innen kennenlernen und Vernetzung ermöglichen. Damit wollen wir einen Schritt in die Richtung gehen, den Austausch und die Diskussionen über GWA empirisch fundiert zu führen. Wir laden alle Interessierten herzlich zur Teilnahme ein!

Diese Termine sind geplant:

1.) Montag, 8. Juli 2024, 17:00 - 18:30 Uhr:

Ausgewählte Ergebnisse des Forschungsprojektes & der "Atlas der Gemeinwesenarbeit".

Grundlage sind die in [diesem NEU erschienenen Artikel](#) zusammengefassten Ergebnisse (Download gratis, erschienen im Juni 2024 auf Sozialraum.de; **bitte vorbereitend lesen!**).

[Hier ist der Link zum virtuellen Veranstaltungsraum](#) (08.07.24, MS Teams).

2.) Donnerstag, 26. September 2024, 17:00 - 18:30 Uhr:

Sich eröffnende (Forschungs-)Fragen zu GWA & die Rollen der Hochschulen und der Praxis im Zusammenhang mit der (Weiter-)Entwicklung von GWA.

[Hier ist der Link zum virtuellen Veranstaltungsraum](#) (26.09.24, MS Teams).

3.) Freitag, 15. November 2024 (vermutlich vormittags*):

Diskussion

- der im Zuge der Forschung entwickelten Umschreibung von GWA (vgl. S. 14ff. & S. 185 im [Forschungsbericht](#))
- der Beobachtung, dass gemeinsam geteilte Theorien in der GWA-Community fehlen.

[Hier ist der Link zum virtuellen Veranstaltungsraum](#) (15.11.24, MS Teams)

* Der 3. Termin steht noch unter Planungsvorbehalt: Er wird als hybride Veranstaltung im Rahmen des diesjährigen GWA-Sektionstreffens in Mittweida, Deutschland, stattfinden, vermutlich am 15.11.24 vormittags (eine Online-Teilnahme wird ermöglicht). Die genaue Zeit und die Dauer werden wir im Spätsommer auf der [Homepage der Sektion Gemeinwesenarbeit](#) veröffentlichen.

Die Veranstaltungen sind als Einzelveranstaltungen konzipiert. Vorausgesetzt wird jeweils, dass mindestens die oben (unter dem 1. Termin) verlinkte Zusammenfassung zentraler Ergebnisse gelesen wurde, oder der Gesamtbericht ([gratis Download hier](#)). Wir können so direkt in den jeweiligen Themenschwerpunkt einsteigen, ohne wiederholt allgemeine Informationen zum Forschungsprozess und dessen Inhalten geben zu müssen.

Über eine Anmeldung** zu einem oder zu mehreren der drei Termine freuen wir uns sehr. Eine spontane Teilnahme ist auch möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei. *Eine Anmeldung ist ganz unkompliziert: E-Mail an maren.schreier@ost.de mit diesem Inhalt schicken: "Ich (Name) nehme gerne am 8. Juli und/oder 26. September und/oder 15. November teil".*

Wir freuen uns sehr auf den Austausch!

Sonnige Grüße aus St.Gallen, Zürich und Berlin

Maren Schreier, Oliver Fehren und Edi Martin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

16. Juli 2024

19 - 20 Uhr

Das Persönliche Budget“ für Menschen mit Behinderungen

bzw. für die, die von Behinderungen bedroht sind – Ein Weg zum selbstbestimmten Leben!

Zoom-Veranstaltung

Haben Sie schon einmal etwas vom Persönlichen Budget gehört? Wir möchten Sie darüber informieren.

- Was ist ein Persönliches Budget?

- Welche Bedeutung hat „Das Persönliche Budget“ für Menschen mit Behinderungen bzw. für die, die von

Behinderungen bedroht sind?

- Wie kommt man zu einem Persönlichen Budget und wer hilft dabei?

Als Referentin steht Ihnen Frau Ingrid Zoeger Budgetberater/-assistent, Vorstandsmitglied SelbstHilfeVerband - FORUM GEHIRN e.V. zur Verfügung. Sie haben die Möglichkeit uns Ihre Fragen im Vorfeld mitzuteilen. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Trauen Sie sich und nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir sind für Sie da. Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldungen bitte an:

Ingrid Zoeger, Vorstandsmitglied - Selbsthilfeverein Forum Gehirn e.V.

Telefon: 01717235144,

E-Mail: i.zoeger@shv-forum-gehirn.de

» [Inhaltsverzeichnis](#)

VERANSTALTUNGEN

31. Juli 2024

10 bis 12 Uhr

Fachaustausch Migration und Selbsthilfe

im Interkulturellen Frauentreff ROSA, in der Marzahner Promenade 45 in 12679 Berlin

Am 23.05.2024 fand der erste Fachaustausch zum Thema "Migration und Selbsthilfe" in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle in Alt-Marzahn statt. Besonders hervorzuheben ist die Vielfalt der Projekte und Menschen, die vertreten waren. Neben Fachleuten aus Beratungsstellen, Seelsorge, Stadtteilzentren und Vereinen waren auch der Koordinator für gesundheitsrelevante Fragen geflüchteter Menschen Thomas Knorr sowie der Beauftragte der Senatsverwaltung für Deutsche aus Russland, Spätaussiedler und Vertriebene Walter Gauks vor Ort. Es wurden Bedarfe zusammengetragen, Ressourcen erfasst und erste Ideen für mögliche Umsetzungen überlegt. So besteht u. a. ein hoher Bedarf an Anlaufstellen für Menschen, die mit Suchtabhängigen leben und dadurch in einer Co-Abhängigkeit stecken. In diesem Fall ist die Umsetzung vergleichsweise einfach zu realisieren. Wir als Selbsthilfekontaktstelle können entsprechende Gruppen initiieren und in der Gründungsphase begleiten. Für russisch- und englischsprachige Gruppen können wir das ohne Probleme umsetzen, für andere Sprachen kann das nun entstehende Netzwerk helfen. Gruppen können sich wahlweise in unseren Räumen treffen, aber auch an anderen Orten, z. B. in einem Stadtteilzentrum. Für andere Bedarfe ist die Umsetzung wesentlich aufwendiger. Zum Beispiel gibt es viele Eltern von Kindern mit Behinderungen, die sich einen vertrauensvollen Rahmen für Austausch wünschen. Hier spielt eine entlastende Kinderbetreuung eine große Rolle. Aber auch das zu schaffen, ist nicht unmöglich! Diese wichtige Erkenntnis nehmen alle Teilnehmenden als Motivation zum Weitermachen mit! Zusammenfassend kann man sagen, dass Marzahn-Hellersdorf über ein hohes Maß an Fachkompetenzen verfügt, die über viele einzelne Projekte und unterschiedliche Träger verteilt sind. Das Ziel des Austausches ist es, dieses Potential zu nutzen und durch Vernetzung Türen in die Selbsthilfe für Menschen zu öffnen, für die das klassische Konzept der Gesprächselbsthilfe schwer umzusetzen ist.

Wir setzen diese Arbeit fort und laden zum 2. Fachaustausch Migration und Selbsthilfe ein. Eingeladen sind alle, die im Integrations-/Migrationsbereich arbeiten und die an einer bezirksweiten diesbezüglichen Kooperationsentwicklung mit dem Focus auf Selbsthilfe mitwirken möchten. Beim ersten Fachaustausch am 23.05.2024 wurden u. a. Bedarfe für den Bezirk Marzahn-Hellersdorf zusammengetragen und erste Ressourcen eruiert. Daran soll im 2. Austauschtreffen angeknüpft werden. Ressourcen der teilnehmenden Projekte werden konkretisiert und auf dieser Grundlage sollen erste Pläne für gemeinsame Aktivitäten entwickelt werden. Alles befindet sich im Aufbau, alles entwickelt sich – willkommen sind alle, die dabei sein möchten!

Zum nächsten Treffen im Juli laden wir Sie herzlich ein.

Um Anmeldung wird gebeten per E-Mail unter selbsthilfe@wuhletal.de

oder telefonisch unter Tel. 030 5425103:

Ansprechpartnerin ist Diana Krasnov - Mitarbeiterin mit Schwerpunkt Migration & Selbsthilfe

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle - Hilfen im Stadtteil - Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

» [Inhaltsverzeichnis](#)

30. August 2024

15 Uhr

Sommercamp Junge Selbsthilfe

30. August (15 Uhr) bis 01. September 2024 (14 Uhr)

Gästehaus Schwanenwerder, Inselstr. 20-22, 14129 Berlin

Was und Warum?

Bist du 18 - 35 Jahre alt und Teil einer Berliner Selbsthilfegruppe?

Komm zum Selbsthilfe Sommercamp, um Gleichgesinnte zu treffen, dich auszutauschen und zu vernetzen.

Hier kannst du über den Tellerrand schauen und über deine Themen, Meilensteine, Stolperstellen und Visionen sprechen. Das Camp ist ein Ort, um deine Reise zu dir selbst zu beginnen, zu vertiefen oder dich in der Jungen Selbsthilfe Berlin zu engagieren.

Programm: Neben dem Austausch in Kleingruppen werden wir Grillen, mit Stockbrot am Lagerfeuer sitzen und genug Zeit haben für Freizeitaktivitäten, wie baden, Tischtennis, SUP, Rad fahren und mehr.

Anmeldung: bis 29.05.24 an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Verpflegung: Vollpension - vegan, glutenfrei möglich

Unterkunft: vrsl. in Zwei- bis Dreibettzimmern, barrierearm

Anfahrt: Auto, Fahrrad, BVG, Taxi-Transfer ab S-Bhf. Wannsee

Kosten: keine

Infos: www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe

» [Inhaltsverzeichnis](#)

IMPRESSUM

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

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

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

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