



# FLAGGSCHIFF



## 1. Berliner SELBSTHILFE-TAG war ein voller Erfolg



# Grußwort von Gerlinde Bendzuck zum Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015



Gerlinde Bendzuck

Liebe Gäste, herzlich willkommen zum ersten Berliner SELBSTHILFE-TAG! Unter dem Motto „informativ, kreativ und vielfältig“ hat die Berliner Selbsthilfe Sie heute zum Berliner SELBSTHILFE-TAG an das Rolandufer eingeladen, und wir freuen uns über Ihr Interesse!

Der Berliner SELBSTHILFE-TAG ist ein Gemeinschaftsprojekt der vier Berliner Selbsthilfe-Säulen: SEKIS und selko e.V., die Landesstelle für Suchtfragen e.V., der Paritätische Berlin und die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. (LV Selbsthilfe). Diesmal hat die LV Selbsthilfe den SELBSTHILFE-TAG federführend organisiert. Deshalb möchte ich unsere Organisation kurz vorstellen: Die LV Selbsthilfe ist

der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Organisationen. Wir haben derzeit 65 Mitgliedsvereine, die ihrerseits rund 35.000 Mitglieder zählen.

Seit über 35 Jahren setzt sich die LV Selbsthilfe für eine verbesserte Situation von Menschen mit Behinderung und chronischen Krankheiten, ihren Angehörigen und Bezugspersonen in allen Lebensbereichen ein. Beratung und Information sowie verbandsübergreifende Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit für die Berliner Selbsthilfe sind unsere Aufgabengebiete. Aktuell sind wir u.a. beteiligt an der Novellierung der Berliner Bauordnung, bei der Umsetzung des Themas Barrierefreiheit im Gesundheitswesen und beim Eckpunktepapier 80 plus zur gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung hochaltriger Menschen in Berlin. Die LV Selbsthilfe ist Trägerin des Projekts Antidiskriminierungsberatung Alter oder Behinderung.

Eine besondere Ehre ist uns, dass der Regierende Bürgermeister Michael Müller die Schirmherrschaft über den Berliner SELBSTHILFE-TAG übernommen hat. Wir freuen uns über dieses Zeichen der Anerkennung und den Stellenwert, der damit symbolisch den Berliner Selbsthilfe-Organisationen und Selbsthilfe-Gruppen zuerkannt wird. Viele von Ihnen, die z.B. als Gruppensprecher oder als Veranstaltungshelfer in der Selbsthilfe aktiv werden, nehmen gar nicht wahr, dass sie ein Ehrenamt ausüben. Und doch leisten Sie alle einen wichtigen Beitrag zum bürgerschaftlichen Engagement und tragen maßgeblich dazu bei, dass Berlin eine soziale und lebenswerte Stadt für uns alle ist.

Vor allem aber möchte ich Ihnen, den rund 300 Aktiven in den Selbsthilfe-Gruppen und den Selbsthilfe-Organisationen danken – Sie sind hier heute die Hauptpersonen, und ohne Ihr Engagement könnten wir den Berliner SELBST-

HILFE-TAG nicht begehen! Ich kann Sie nicht alle einzeln begrüßen und beschränke mich auf ein paar Beispiele: An unseren 12 Ständen mit Selbsthilfe-Organisationen und den 40 Gastgebertischen für die Selbsthilfegruppen finden Sie Vertreter\_innen der Jungen Selbsthilfe, der Lebenshilfe, für Hör- oder Sehbehinderung, Rheuma, Diabetes, Ess- oder Alkoholsucht, psychische Erkrankungen sowie Selbsthilfe und Migration. Dabei sind Vertreter der großen Volkskrankheiten wie auch seltenere Diagnosen wie GBS, Trigeminus-Neuralgie oder die Allianz Chronische Seltene Erkrankungen (Achse e.V.). Wir haben Angehörigen-Organisationen wie die Angehörigen psychisch Kranker, und die pflegenden Angehörigen, und Organisationen, die sich primär auf Kinder richten wie die Björn Schulz Stiftung und die Refluxkinder. Besonders freuen wir uns auch über einige Kooperationspartner und Dienstleister wie den Integrationsfachdienst und den Sozialverband Deutschland.

Was haben wir uns heute beim Berliner SELBSTHILFE-TAG vorgenommen? Dieses bunte Straßenfest für alle Berlinerinnen und Berliner möchte Werbung sein für die Vielfalt und auch die Wirksamkeit der Angebote gesundheitsbezogener Selbsthilfe. Werbung arbeitet oft mit Botschaften, neudeutsch Claims, oder Versprechen. Ich habe Ihnen drei davon mitgebracht.

**Das erste Versprechen des heutigen Tages lautet: Selbsthilfe macht stark!**

Ein Wesenskern der Selbsthilfe ist dieses „selbst aktiv werden“, nämlich die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen. Für diese Erkenntnis „ich warte nicht mehr ab, sondern beginne jetzt, etwas für mich zu tun“ braucht man einen Auslöser. Ein Ziel haben wir erreicht, wenn für manche von Ihnen heute genauso ein Aha-Effekt eintritt, und Sie aktiv werden. Hier an den Gastgebertischen der Selbsthilfe und an den Ständen der Organisationen warten viele engagierte Menschen darauf, ihre persönlichen Erfahrungen in der Bewältigung von Lebenskrisen, Krankheiten oder Behinderungen mit Ihnen zu teilen.

Wir werden Ihnen zeigen und erzählen, wie man mit Selbsthilfe besser leben kann, wenn wir uns als Betroffene gegenseitig unterstützen und stärken. Es ist einer der großen Vorteile der Selbsthilfe, dass man Probleme nicht alleine bewältigen muss, sondern sich bei uns Betroffenenorganisationen und in den mehreren Tausend Berliner Selbsthilfegruppen qualifizierte Hilfe holen kann. Wir werden Ihnen nützliche Tipps mit auf den Weg geben: zur Krankheitsbewältigung, zu Therapiemöglichkeiten, zu Ihren Rechten als Patienten gegenüber Ärzten, Behörden und Krankenkassen. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie Ihre Angehörigen und Freunde unterstützen können. Kommen Sie zu uns an die Tische und Stände und fragen Sie uns – wir sind bereit!

**Das zweite Versprechen heißt: Selbsthilfe macht schön!**

Sie werden heute viele Menschen kennenlernen können, die auch mit einer Krankheit, Behinderung oder Sucherkrankung ganz außerordentlich sympathi-

sche und attraktive Menschen sind. Wenn die „Merz-Spezial-Dragees“ seinerzeit in der Fernseh-Werbung erfolgreich waren mit dem Slogan „Wahre Schönheit kommt von innen“ trifft das auch auf die Selbsthilfe zu. Wir zeigen uns gegenseitig Wege, wertschätzend mit einer manchmal veränderten, nicht mehr der Norm entsprechenden Körperlichkeit oder Seele umzugehen. Wir akzeptieren, was nicht zu ändern ist, suchen uns eine neue Perspektive und entfalten unsere vielen übrigen Fähigkeiten und Möglichkeiten. „Schönheit durch Selbsthilfe“ ist nicht einfach, und geht nicht schnell. Aber es gelingt vielen von uns, eine dahin gehende Haltung zu entwickeln. Manchmal würde ich soweit gehen zu sagen: Selbsthilfe macht sexy! Sehen Sie sich um, und Sie werden mir recht geben. Stolz präsentieren wir Ihnen nachher hier auf der Bühne auch die Modenschau des Bundesverbandes Kleinwüchsiger Menschen.

### **Das dritte Versprechen heißt: Selbsthilfe macht Spaß und beflügelt!**

Viele von uns Selbsthilfe-Engagierten entdecken in den Gruppen ihre kreativen Fähigkeiten. Basteln, Malen, Theater spielen, Singen, Tanzen oder kreatives Schreiben. Manchmal ist das Kreative Mittel zum Zweck, manchmal einfach eine gemeinsame Aktivität, die allen Spaß macht. Wir werden Ihnen heute einen kleinen Ausschnitt dieser vielen Kreativ-Angebote zeigen: Gleich singt z.B. der Chor „gut gestimmt“ der MS-Erkrankten für uns, wir sehen eine Rolli-Tanzvorführung, und nachher liest Frau Petznick von den Heim Dialyse Patienten in der Lesecke selbstgeschriebene Märchen vor. Vor allem aber möchten wir Sie einladen, mitzumachen und auszuprobieren: Sie können unter anderem malen mit den Angehörigen Psychisch Kranker, Sie können Regenschirme besprühen mit der Lebenshilfe, oder eine besondere Batiktechnik am Tisch der MS-Gruppe ausprobieren. Vieles muss man mit den eigenen Sinnen erfahren und entdecken, um es zu verstehen. Probieren Sie heute die Taststrecke des ABSV, lassen Sie sich das Lorm-Alphabet und die Brailleschrift erklären, testen Sie den Altersanzug der Rheuma-Liga, oder den Rolli-Parcours – Sie werden mit Garantie Spaß haben und nebenbei auch Ihren Horizont ein bisschen erweitern. Lassen Sie sich inspirieren!

Dieser SELBSTHILFE-TAG soll offen für Alle sein. Wir haben uns daher große Mühe gegeben, alles möglichst barrierefrei zu gestalten. Bitte sprechen Sie unsere Veranstaltungshelfer an, wenn Sie Unterstützungsbedarf haben.

Nun möchte ich uns allen einen schönen Nachmittag mit interessanten Gesprächen, neuen Denkanstößen und vielfältigen Erfahrungen wünschen. Überzeugen Sie sich, ob meine drei Versprechen in Bezug auf die Selbsthilfe zutreffen und vor allem: Haben Sie eine gute Zeit!

*Ihre Gerlinde Bendzuck  
1. Vorsitzende  
LV Selbsthilfe Berlin e.V.*

# Inhalt

Grußwort von Gerlinde Bendzuck zum Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015	2
Grußwort von Michael Wiedeburg zum Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015	6
Grußwort von Dagmar Reim zum Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015	7
Gemeinsam sind wir stark - 1. Berliner SELBSTHILFE-TAG	8
ABSV präsentierte sich auf dem Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015	10
Lebenshilfe Berlin beim SELBSTHILFE-TAG	12
Damit die Krise nicht zur Krankheit wird	14
Suchtselbsthilfe zum Anfassen	16
Begegnungen im Zeitraffer	18
Der Chor „Gut gestimmt“ von der DMSG	20
Die ERNA-GRAFF-Stiftung für Tierschutz zu Besuch	22
Impressionen vom 1. Berliner SELBSTHILFE-TAG	23
Die Bigband Rollberg auf dem SELBSTHILFE-TAG	28
Die Besucher und Mitwirkenden haben das Wort	31
Projektteam Junge Selbsthilfe	38
Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.	40
Termine	42
Impressum	43

## Grußwort von Michael Wiedeburg zum Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Gäste des ersten Berliner SELBSTHILFE-TAGES!

Ich freue mich sehr über die Einladung zum ersten SELBSTHILFE-TAG hier direkt vor der SoVD Bundesgeschäftsstelle.

Gern sind wir der Bitte um Unterstützung der Veranstaltung nachgekommen und haben uns aktiv in die Organisation mit eingebracht. Und da die Veranstaltung am Weltflüchtlingstag stattfindet, haben wir unseren Partner, die ökumenische Kirche mit Pastor Botembe angesprochen, um kulinarische und kulturelle Akzente zu setzen. Neben der Vielfalt der von den Selbsthilfegruppen initiierten Angebote, hoffe ich Sie etwas neugierig gemacht zu haben und darf Sie einladen, die Leckereien aus der afrikanischen Küche zu kosten oder sich mitreißen zu lassen, wenn die afrikanischen Musiker\_innen Sie mit Klängen aus ihrer Heimat erfreuen. Auch die Kinderangebote, einschließlich des Rollstuhl-Parcours, stehen allen Gästen gerne zur Verfügung. Allen Beteiligten wünsche ich viele gute Gespräche an ihren Ständen und auch weiterhin viel Erfolg bei ihrer wichtigen Arbeit!

Abschließend darf ich mich bei allen Akteuren für ihre Teilnahme und ihr En-

gagement bedanken und für die Einladung von Frau Bendzuck und Frau Nell, der wir als SoVD gern nachgekommen sind. Mögen noch viele derartige Veranstaltungen folgen!



*Michael Wiedeburg  
Landesvorsitzender,  
Sozialverband Deutschland e. V.  
(SoVD) LV Berlin-Brandenburg*

## Grußwort von Dagmar Reim zum Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015



Brandenburg unterstütze ich die wichtige Integrations- und Vernetzungsarbeit der LV Selbsthilfe Berlin gern. Auch der rbb engagiert sich in seinem Programm für Einfühlungsvermögen und Augenhöhe. Gleichzeitig erweitern wir kontinuierlich unsere barrierefreien Angebote in Radio, Fernsehen und online.

Menschen mit Behinderungen und jenen, die sich für sie einsetzen, wünsche ich noch mehr öffentliche Aufmerksamkeit. Wie schön, dass auch Sie diesen Menschen nicht nur eine, sondern Ihre Stimme geben.

Liebe Freundinnen und Freunde der Landesvereinigung Selbsthilfe,

35.000 Menschen vertritt die Berliner LV Selbsthilfe, in 65 Vereinen und Stiftungen sind sie in der Hauptstadt aktiv. Sie unterstützen einander, engagieren sich für andere. Sie tragen dazu bei, Politik, Gesellschaft und Medien für die Interessen von Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten zu sensibilisieren. Sie sind nah dran, helfen effektiv, halten aus. Ihr beeindruckender Einsatz ist für uns alle unverzichtbar.

Als Intendantin des Rundfunk Berlin-

*Dagmar Reim,  
Intendantin des rbb*

# Gemeinsam sind wir stark- 1. Berliner SELBSTHILFE-TAG



Wussten Sie schon, dass in der Landesvereinigung Selbsthilfe 65 Mitgliedsvereine mit rund 35.000 Mitgliedern zusammenarbeiten? „Seit über 35 Jahren

setzt sie sich für eine verbesserte Situation von Menschen mit Behinderung, ihren Angehörigen und ihren Bezugspersonen in allen Lebensbereichen ein...“ sagte Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende der Landesvereinigung bei ihrer Begrüßungsansprache – Grund genug, diese erfolgreiche Arbeit gemeinsam mit ihren Freunden und Mitgliedern unter dem Motto „informativ, kreativ und vielfältig“ am 20. Juni 2015 in der Berliner Mitte am Rolandufer bunt zu feiern.

Bunt wie die Botschaft waren schon die Einladung und der Programmzettel gestaltet: als Logo wurde ein Hexagon (Sechseck) gewählt, das sich aus zahlreichen verschiedenfarbigen Dreiecken zusammensetzte – Einheit in der Vielfalt. Geboten wurden viele unterschiedliche Aktionen der einzelnen Vereine und Verbände sowie ein attraktives Bühnenprogramm. Betroffene und ihre Vertretungen hatten das Geschehen selbst in die Hand genommen. An zahlreichen Informationsständen konnten die Besucher mitmachen, ihre Kenntnisse erwei-

tern oder sich eine Meinung zu aktuellen Problemen bilden.

Einer der Höhepunkte im Kulturprogramm war der Chor von MS (Multiple Sklerose) betroffener Menschen „Gut gestimmt“ unter der Leitung der vielseitigen Gesangspädagogin und Sängerin Bettina Kühnl. Die im Sitzen dargebotenen Lieder des Chors waren international, vielseitig und von hoher Qualität – weitaus besser als die mancher professioneller Sänger. Die Akteurinnen und Akteure hatten ihre Rollstühle hinter der Bühne abgestellt.

Ebenfalls nicht zu verstecken brauchte sich die „Neuköllner Bigband“, Schüler aus Neuköllner Grund- und Realschulen und dem Albert-Schweitzer-Gymnasium, die schon zu Beginn des Jahres mit einem Konzert bei „Jugend forscht 2015“ auf sich aufmerksam gemacht hatten. Diese Kinder und Jugendlichen spielten mitreißend. Für viele von ihnen ist die Bigband die einzige Möglichkeit, ein Musikinstrument zu lernen. Mit Hits wie Hotel California oder eigenen Kompositionen und Improvisationen brachten sie das Publikum in Stimmung. Ruhe in das Geschehen und optische Aufmerksamkeit brachten ein Film „Schattenbilder“ und die zugehörige Modenschau kleinwüchsiger Menschen mit Charme und Eleganz.

Nach einer Pause wurden immer mehr Leute vom heißen Trommelrhyth-

mus der afrikanische Trommel- und Gesangsgruppe „SoWieSo“ angezogen. Dieser Auftritt zog die Zuschauer in seinen Bann und riss manche von ihren Plätzen. Das Podium dröhnte, und das Publikum begann mitzutanzten, was die Musiker zu immer stärkerem Einsatz inspirierte.

Andere differenziert gebotene Aktionen und Programmpunkte des Nachmittags waren das Kennenlernen der Blindenschrift, Sinneserfahrungen mit Simulationsbrille bzw. zum Tasten, Hören und Schmecken, das Ausprobieren eines „Altersanzugs“, die Kommunikation taubblinder Menschen durch „Lormen“, die Regenschirm-Sprühaktion der Lebenshilfe Berlin, Rolli-Sport und -Tanz, Hunde für Handicaps, ein Kinderprogramm mit Hüpfburg und andere mehr. Zudem wurde gezeigt, wie die Selbsthilfegruppen auch qualifizierte Hilfe für Betroffene anbieten können: Tipps zur Krankheitsbewältigung und Therapiemöglichkeiten, zu Rechten behinderter Menschen gegenüber Behörden, Krankenkassen und Ärzten, zur Überwindung von Lebenskrisen.

Ein Wesenskern der Selbsthilfe ist das „selbst aktiv werden“.

Dieses bunte Straßenfest war ein voller Erfolg und sogar der misstrauisch beobachtete Himmel spielte mit. Zwar prasselte mitunter ein Regenschauer auf die Zeltdächer, aber immer wieder kam die Sonne heraus und sorgte auf ihre Weise auch für gute Laune. Rund dreihundert Akteure trugen zum erfolgreichen Verlauf und dem gelungenen

Tag bei.

Nach Protestaktionen ist eben auch ein gemeinsames Feiern möglich, das hält zusammen.

Unser Dank für das Gelingen des SELBSTHILFE-TAGES gilt dem Regierenden Bürgermeister Michael Müller, der die Schirmherrschaft übernahm, ebenso dem PARITÄTISCHEN Berlin, SEKIS und selko e.V., der Landesstelle Berlin für Suchtfragen sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales und solchen Sponsoren wie der Berliner Sparkasse, der Galeria Kaufhof und dem Rundfunk Berlin-Brandenburg. An dieser Stelle sei dem Sozialverband Deutschland (SoVD) Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. und seinem Vorsitzenden Michael Wiedeburg für die unmittelbare logistische Unterstützung gedankt, vor allem seiner Ehrenamtsküche.

Es wäre schön, wenn dieser SELBSTHILFE-TAG mit seinem gemeinsamen Feiern zu einer Tradition in der Hauptstadt werden könnte.

*Dr. Rudolf Turber*

## **ABSV präsentierte sich auf dem Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015**

Unter dem Motto „Informativ, kreativ und vielfältig ...“ haben die Berliner Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen am Samstag, 20. Juni, von 14 bis 18 Uhr alle Berlinerinnen und Berliner zu einem gemeinsamen Mitmach-Fest eingeladen. Die Veranstaltung fand sehr verkehrsgünstig am Rolandufer, unweit des S- und U-Bahnhofs Jannowitzbrücke, statt. Der Allgemeine Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V. (ABSV) war aktiv dabei. Wir hatten Glück, denn wir durften uns in einem Zelt präsentieren und konnten uns dadurch auch während der häufigen Regenschauer um interessierte Besucher kümmern.

An zwei Tischen haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle gemeinsam mit engagierten Mitgliedern des Vereins die Angebote des ABSV vorgestellt und große und kleine Besucher eingeladen, spielerisch die Punkschrift kennen zu lernen oder die eigenen Sinne zu testen. Wir informierten außerdem darüber, was wir Augenpatienten im Rahmen unserer Initiative „Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust“ anbieten, welche kulturellen Veranstaltungen inklusiv erlebt werden können und was der ABSV darüber hinaus zu bieten hat.

Mit dabei war Katrin Dinges, eine junge, fröhliche Frau, die bereit war, Fragen zu ihrem Alltag zu beantworten. Dabei mussten sich die Standbesucher

erst einmal auf für sie neue Kommunikationsformen einstellen, denn Katrin Dinges ist taubblind, d. h. sie kann weder sehen noch hören. Wer sich mit ihr unterhalten wollte, musste entweder in ein Mikrofon sprechen oder die Wörter buchstabierend in ihre Hand tippen. Dieses taktile Buchstabieren nennt man „lormen“. Nach anfänglichen Hemmungen stellten die Besucherinnen und Besucher interessierte Fragen, zwei Assistentinnen halfen, wenn nötig, bei der Kommunikation.

Katrin Dinges und Roswitha Röding erklärten außerdem, wie die Punkschrift funktioniert, die Louis Braille vor fast 200 Jahren erfunden hat. Wer das Prinzip der auf sechs Punkten basierenden Schrift verstanden hatte, konnte versuchen, seinen eigenen Namen in Punkschrift zu schreiben oder sogar kurze Sätze mit den Fingern zu lesen.

Anja Winter, die sich im ABSV ehrenamtlich als Tourismusbeauftragte engagiert und seit vielen Jahren Tastführungen in Museen durchführt, hatte einige ausgewählte Tastobjekte dabei, die die Besucherinnen und Besucher neugierig machen sollten auf bevorstehende Führungen. Das Besondere an den Führungen von Anja Winter ist, dass diese offen für alle Interessierten sind, also inklusiv angeboten werden. Eine Broschüre, die beim ABSV angefordert werden kann, gibt einen Überblick über alle Angebote.



Roswitha Röding erklärt die nach Louis Braille benannte Punktschrift.

*Foto: ABSV/Rissmann*

Wir haben auf dem Berliner SELBSTHILFE-TAG interessante Gespräche führen und neue Kontakte knüpfen können. Wir danken den Veranstaltern, der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. in Kooperation mit der Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS), der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. und Der Paritätische Berlin, für die gute Organisation und Abstimmung vor und während der Veranstaltung.

*Paloma Rändel  
Öffentlichkeitsarbeit im ABSV*

**Kontakt:**  
Tel.: 030 / 895 88-0,  
E-Mail: [info@absv.de](mailto:info@absv.de),  
[www.absv.de](http://www.absv.de)

# Lebenshilfe Berlin beim SELBSTHILFE-TAG

Schon von weitem waren die blauen Lebenshilfe-Fahnen am Rolandufer in Mitte zu sehen. Trotz Aprilwetter kamen über 200 Besucher und zahlreiche Mitglieder, Angehörige, Mitarbeiter und Freunde der Lebenshilfe am Info-Stand vorbei, um Kontakte zu knüpfen und mehr über die Angebote und Dienst-

leistungen zu erfahren. Vorstand und Geschäftsführung freuten sich über den regen Austausch in ungezwungener Atmosphäre. Mit dabei Sascha Ubrig, der hauptamtliche Interessenvertreter. Er tritt sowohl innerhalb der Organisation als auch gegenüber Politik und Verwaltung für die Anliegen von Menschen mit Beeinträchtigung ein und gibt ihnen eine Stimme. Gemeinsam mit vielen anderen freiwilligen Helferinnen und Helfern mit Beeinträchtigung war er im Einsatz. Sie alle hatten sichtbaren Spaß, das durchwachsene Wetter schien ihnen nichts auszumachen. Unermüdlich ver-

teilten sie Informationsmaterial an Passanten und luden zum SELBSTHILFE-TAG ein. Eine Pause? „Brauch ich nicht, ich bleib hier am Stand“, sagte eine Freiwillige freudestrahlend. Freiwilliges, soziales Engagement hat bei der Lebenshilfe eine lange Tradition. Bei den unterschiedlichen Projek-



ten engagieren sich seit über 20 Jahren Menschen ehrenamtlich für Menschen mit Behinderung und setzen so ein Zeichen. Ob regelmäßig oder projektbezogen, für eine direkte Patenschaft, Hilfe bei Aktionen wie Renovierungs- oder Gartenpflegearbeiten, Unterstützung bei Ausflügen oder Veranstaltungen. Menschen mit Behinderung brauchen dieses Engagement – und sie engagieren sich auch selbst sehr gern. „Mir macht es Spaß anderen Menschen zu helfen, die so wie ich in der Lebenshilfe Berlin betreut werden. Es ist wichtig, dass man Sozialkontakte hat und gemeinsam schöne Dinge erleben kann“ beschreibt

leistungen zu erfahren. Vorstand und Geschäftsführung freuten sich über den regen Austausch in ungezwungener Atmosphäre. Mit dabei Sascha Ubrig, der hauptamtliche Interessenvertreter. Er tritt sowohl innerhalb der Organisation als auch gegenüber Politik und Verwaltung für die Anliegen von Menschen mit Beeinträchtigung ein und gibt ihnen eine Stimme. Gemeinsam mit vielen anderen freiwilligen Helferinnen und Helfern mit Beeinträchtigung war er im Einsatz. Sie alle hatten sichtbaren Spaß, das durchwachsene Wetter schien ihnen nichts auszumachen. Unermüdlich ver-



ein Freiwilliger sein Engagement.

Ehrenamtlich ist auch das Elterntelefon der Lebenshilfe (Tel. 0800 741 7410, [www.lebenshilfe-elterntelefon.de](http://www.lebenshilfe-elterntelefon.de)). Ein Angebot von Eltern für Eltern von Kindern mit Behinderung. Mit ihren Erfahrungen helfen die Mütter und Väter, machen Mut, geben hilfreiche Informationen und praktische Tipps weiter. Als betroffene Familien können sie viele Fragen lebensnah beantworten und leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Der große Renner beim SELBSTHILFE-TAG war die Regenschirm-Sprüh-Aktion. Zwei Berliner Künstler gestalteten auf Wunsch die einzelnen Regenschirme. Ob kräftig bunt, ob zart dezent, mit floralen Motiven oder flotten Berlin-Sprüchen – jeder Schirm ein Einzelstück. Die coolen Lebenshilfe-Re-

genschirme fanden reißenden Absatz. Gut geschützt ließen sich so die kurzen Regenschauer gut aushalten, bis die Sonne wieder strahlte.

Die Lebenshilfe Berlin, eine der größten Berliner Selbsthilfe-Organisationen, engagiert sich seit 55 Jahren mit mehr als 1.500 Mitgliedern für Menschen mit Behinderung und ihr Recht auf ein selbstbestimmtes Leben mitten in der Gesellschaft. An über 100 Standorten in Berlin unterstützen rund 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Ein breites Angebot an Dienstleistungen orientiert sich am Leitbild der Inklusion.

*Claudia Deppert*

## Damit die Krise nicht zur Krankheit wird

Das beste Wetter hatten sich die Berliner Selbsthilfe-Organisationen nicht ausgesucht: Bei Wind und Nässe stellten sie auf dem Berliner SELBSTHILFETAG am 20. Juni am Rolandufer ihre Arbeit vor. Ausgelegte Flyer flogen davon, Standwände flatterten munter umher, Plakate lösten sich von den Aufhängungen: „Wir mussten denen hinterher jagen“, sagt Karin Blana, psychosoziale Beraterin für Frauen und Geschäftsfüh-

lerin von Silberstreif – Krisendienste für Frauen e.V., eine von 40 teilnehmenden Organisationen. Die Silberstreif-Organisationen wussten sich selbst zu helfen – denn sie sind nicht nur krisenerprobt, sondern Krisenexpertinnen:

Ihre Arbeit beginnt, wenn Frauen ihr seelisches Gleichgewicht verlieren, etwa wegen der Trennung vom Partner oder einer Kündigung. Wenn Angehörige und Freunde von einer solchen



„Reaktiven Depression“ (Anpassungsstörung) überfordert sind, hilft das Team vom Silberstreif e.V., damit die Krise nicht zu einer langen Krankheit wird.

Silberstreif organisiert Selbsthilfegruppen, in denen sich die Frauen gegenseitig auffangen, trösten und unterstützen. Sie schaffen Netzwerke, die einen Weg aus der Isolation bieten. So können die individuelle psychosoziale Situation und Lebensqualität der Frauen verbessert und chronische oder suizidale Depressionen vermieden werden. In akuten Krisensituationen erhalten die Frauen bei Bedarf Hilfe in Einzelgesprächen.

Das niedrigschwellige Angebot ist in Berlin noch immer einzigartig. Auf dem Berliner SELBSTHILFE-TAG wollte der Verein deshalb werben, informieren und netzwerken. Viele Interessierte ließen sich offenbar vom Wetter abhalten. Die, die kamen, waren umso interessierter, sowohl für sich selbst als auch für Freunde, Bekannte oder Angehörige. Sie befragten das Silberstreif-Team am vereinseigenen Informationsstand, versorgten sich mit Flyern und zogen „Lebenskarten“, die inspirierende und hilfreiche Sinnsprüche enthielten.

Zwischen Chor- und afrikanischem Gesang, Trommelgruppe, Bigband, Filmvorführungen und Tanz berichteten die Silberstreif-Frauen ausführlich von ihren Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit. Sie tauschten sich mit anderen Organisationen aus, gingen von Stand zu Stand und sprachen mit Politikern. Für das Silberstreif-Team war der Berliner SELBSTHILFE-TAG eine erfolgreiche und schöne Erfahrung: „Wir danken den Organisatoren ganz herzlich! Sie haben

das toll gemacht“.

Organisiert wurde der Berliner SELBSTHILFE-TAG von der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. in Kooperation mit SEKIS, der Landesstelle für Suchtfragen e.V. und Der Paritätische Berlin.

*Silberstreif e.V.  
Bergmannstr.28  
10961 Berlin*

*Tel.: 030 258 17 170*

*Fax: 030 258 17 169*

*E-Mail:*

*kontakt@silberstreif-ev.de*

*Besuchen Sie unsere Website:*

*www.silberstreif-ev.de*

*Facebook:*

*www.facebook.com/Silberstreifev*

## Suchtselbsthilfe zum Anfassen

Die Selbsthilfeinitiative „Reset“ ([www.make-a-reset.de](http://www.make-a-reset.de)) war auf dem „Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015“ zusammen mit der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. ([www.landesstelle-berlin.de](http://www.landesstelle-berlin.de)) mit einem Gemeinschaftsstand zu der Thematik „Sucht und Umgang mit der Krankheit“ vertreten.

Das für die Besucher ausgelegte Informationsmaterial wurde dankend angenommen; es kam auch zu angeregten thematischen Gesprächen mit Suchterkrankten, aber auch mit Menschen, die zum ersten Mal überhaupt von der Thematik erfuhren. Besonders Familienangehörige und Freunde von Suchterkrankten erkundigten sich an unserem Informationsstand zu möglichen Hilfen, die sie selbst dem erkrankten Familienmitglied/Freund entgegenbringen könnten und was man eher einer fachärztlichen Betreuung überlassen sollte.

Unser Stand- und Betreuungspersonal waren ausschließlich Personen, die selbst von dieser (und sie fortan nun lebenslang begleitenden) Krankheit betroffen sind und ihr Leben vollständig neu organisieren müssen. Viele der Gesprächspartner erfuhren so, wie schwierig es ist, ein Leben ohne Suchtmittel zu leben, weil das moderne Leben in unse-

rer Gesellschaft vielfältige Möglichkeiten für eine Freizeitgestaltung bietet, die oft mit dem Genuß von suchterzeugenden Produkten verbunden sind.

Auch auf die Gefahren, besonders für die jüngere Generation (Schüler\_innen, Auszubildende, Studenten\_innen usw.) wurde hingewiesen, ganz allein aus der Tatsache heraus, dass sich in den letzten Jahren die Altersgrenze (im allgemeinen) und die Spezifik der konsumierten Stoffe rasant verändert hat, z.B. der Gebrauch von Metamphetaminen, (z.B. Crystal), Legal-High's (z.B. Räuchermischungen, Badesalze, halluzinogene Pilze etc.), oft als Mischkonsum zusammen mit anderen Stoffen (z.B. Alkohol).

Dadurch, dass unsere Reset-Vertreter am eigenen Leib selbst alle Stadien der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung durchlebt haben, konnten wir ausführlich und authentisch die Fragen der Besucher\_innen beantworten.

Das Interessante an der Veranstaltung war außerdem, dass sie sich an alle im Berliner Selbsthilfesystem organisierten Selbsthilfegruppen wandte. So konnte man (hautnah) erleben, welche umfangreichen Hilfsmöglichkeiten unse-

re Stadt bietet - ganz bestimmt hilfreich für den einen oder anderen Besucher.

Einen großen Stellenwert nahm das Thema des „Ehrenamtes“ ein. Obgleich die Selbsthilfe als ehrenamtlich organisiertes System sehr gut funktioniert, wünschen sich alle Aktiven im Selbsthilfesystem, dass sowohl die Politik als auch andere verantwortliche Verbände, Vereine und Organisationen die geleistete Arbeit Suchtkrankter mehr würdigen.

Für viele Betroffene war der SELBSTHILFE-TAG wieder eine Möglichkeit, sich die emotionale und psychische Sicherheit „abholen“ und hautnah erleben zu können und so die Sicherheit zu fühlen, sich in Krisensituationen auf Hilfe verlassen zu können. Diese Ver-

anstaltung trug auf jeden Fall zu einer psychischen und seelischen Stärkung von Betroffenen bei, konnten sie auch einmal wieder mit (anderen erkrankten) Menschen reden, mit denen sie im normalen Alltag vermutlich nie ins Gespräch gekommen wären.

Der Tag war anstrengend, aber schön und wir hatten das Gefühl, dass wir einigen Menschen nahe gebracht haben, wie schwierig es ist, mit einer Suchterkrankung normal zu leben. Wir sind bestimmt beim nächsten SELBSTHILFE-TAG wieder mit dabei.

*Selbsthilfeinitiative „Reset“*  
[www.make-a-reset.de](http://www.make-a-reset.de)



## Begegnungen im Zeitraffer

Im Kaleidoskop der Beteiligten am SELBSTHILFE-TAG 2015 bildete der Stand der Selbsthilfekontaktstellen und SEKIS eins der themenübergreifenden Angebote. Ausgestattet mit einem Zugang zur SEKIS Datenbank entstanden viele Kontakte quer durch unterschiedlichste Gruppen und Nachfrage-Themen.

Als der Wind weht, flattern die Fähnchen. Schön sieht unsere Reihe von Infoständen vor der Kulisse der Spree aus. Unterschiedliche Träger aus dem Selbsthilfeszusammenhang setzen unterschiedliche Ideen um, um sich und ihr Angebot zu präsentieren. Verbunden sind wir wie an einer Perlenkette durch eine lange Schnur mit bunten Wimpeln.

Vor uns laden unter Sonnenschirmen weitere Gruppen und Verbände zu Gesprächen ein. Azra Tatarevic von der Gruppe bosnischer Frauen kommt herüber gelaufen und bringt eine Dose selbstgebackener Kekse für uns vorbei und zwei Vertreter des Projektteams der Jungen Selbsthilfe holen die Materialien ab, die ich ihnen mitgebracht habe. Später lerne ich Vertreter der Borderline-Gruppe aus dem St. Hedwig Krankenhaus kennen, zu denen ich bisher nur telefonischen Kontakt hatte und beim Rundgang über den Markt treffe ich Menschen aus der Kontaktstelle in Potsdam. Begegnungen die sich sonst über lange Zeit verteilen, finden hier in wenigen Stunden statt.

Auch die Nachfragen an unserem Stand betreffen ein weites thematisches Spektrum. Bunt leuchtet der SEKIS-Rundbrief aus der Mitte des Standes

und deutet schon an, was an diesem Tag unsere Haupt-Attraktion ist: die von SEKIS aufgebaute Berliner Selbsthilfe-Datenbank. Über ein mitgebrachtes Laptop und einen Internet-Stick sind wir mit ihr verbunden. Manche Menschen kamen schon mit konkreten Anliegen und Fragen zum Rolandufer. Mancher Kontaktwunsch ergab sich erst vor Ort. Nach Bezirken sortiert listet die Datenbank schnell alle Berliner Gruppenkontakte auf. Selbst im aufziehenden Regenwetter vermitteln wir an diesem Tag immer wieder quer durch die ganze Stadt und das breite Spektrum aller Selbsthilfethemen.

Das Netzwerk der auf die 12 Großbezirke verteilten Selbsthilfe-Kontaktstellen arbeitet täglich in der Vermittlung mit der SEKIS-Datenbank. Wann immer Themen gefragt sind, die sich nicht unmittelbar in unseren Häusern als Selbsthilfegruppen befinden, schauen wir hier nach Alternativen. Geht es zudem um kompetente Beratung im Selbsthilfekontext, bietet auch dann die Datenbank uns Kontakte zu den jeweiligen Verbänden. Unkompliziert und schnell können wir weiter vermitteln.

Selbsthilfe-Kontaktstellen verstehen sich als Unterstützer und Wegweiser

in allen Selbsthilfebelangen. Wir vermitteln in bestehende Gruppen oder begleiten Menschen bei der Idee einer Neugründung. Wir unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Konflikten in der Gruppe oder auf der Suche nach Referenten und Methoden zur Gruppenarbeit. Wir arbeiten regional für die Gruppen in unseren Häusern und überregional im Netzwerk der Berliner Selbsthilfe.

Berlin profitiert von einer Dichte an Gruppen, Vereinen, Verbänden und auch Selbsthilfe-Kontaktstellen, wie sie bundesweit einmalig ist. Das kann Wirkung zeigen! Selbsthilfe als feste Option im Bewusstsein aller Berliner zu veran-

kern, ist letztlich der Wunsch von allen Engagierten dieses Tages. Wer soll Selbsthilfe „alltäglich“ machen, wenn nicht wir Berliner\_innen? In Vereinen, Verbänden, Organisationen und Gruppen. Und in Selbsthilfe-Kontaktstellen. 2015 auf dem SELBSTHILFE-TAG am Rolandufer, 2016 auf dem nächsten Selbsthilfe-Festival und jeden Tag in den über 3000 Selbsthilfegruppen dieser Stadt.

*Birgit Sowade*  
*Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitte*  
*StadtRand gGmbH*  
*[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)*



## Der Chor „Gut gestimmt“ von der DMSG

*Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!*

„Gut gestimmt“ heißt unser Chor und genauso fühlen und wirken wir auch seit nunmehr drei gemeinsamen Jahren bei der DMSG. Obwohl unsere Krankheit nicht ansteckend ist, wirken wir ansteckend. Unsere Stimmung, unter den animierenden, versierten Händen der Chorleitung von Bettina Kühnl reißt alle mit, am meisten uns selbst.

Obwohl doch jede und jeder von uns Arien schmettern könnte, von Leid, Elend und chronischer Krankheit. Aber beim Singen, da verschwindet alles hinter meist harmonischen Tönen.

Wir bei „Gut gestimmt“, wir haben fast alle MS, gemeinhin besser bekannt als Multiple Sklerose. Niemand von uns möchte auf die wöchentlichen, gemeinsamen Chor-Stunden verzichten. Stunden, in denen die vielfältigen Einschränkungen so überhaupt keine Rolle mehr spielen.

Und Konzertauftritte, wie beim Berliner SELBSTHILFE-TAG am 20.6. an der Jannowitzbrücke, die sind für alle Beteiligten zwar enorm bereichernd, helfend und heilend, aber eben nur das Tüpfelchen auf dem „i“.



„Gut gestimmt“ in voller Erwartung des Auftritts

Aus den fließenden Fluten der Spree steigt an diesem Tag Hoffnung auf, egal ob Regen aufs Festzelt prasselt - in Windeseile scheint an diesem Samstag schon wieder die Sonne.

Das Programm des Chores ist an diesem Tag ebenso vielfältig, wie das Angebot auf dem gesamten Parcours an der Jannowitzbrücke. Die Lieder sind international. Gesungen wird Englisch oder Spanisch genauso wie Schwedisch oder Deutsch.

Besonderen Applaus und Jubelrufe gab es für den ebenfalls mehrstimmig gesungenen französischen Liedbeitrag mit Klavier.

Zugegeben, die Mitglieder sind vorwiegend weiblich. Was sowohl an der

Krankheit liegen mag, als auch am besonderen Interesse zur Teilhabe am öffentlichen Leben. Auch in dieser Hinsicht sind Frauen irgendwie vornedran.

Auch wenn´s auf den ersten Blick bei „Gut gestimmt“ vordergründig schwierig oder behindert wirkt, gemeinsam sind wir stark!

Und wohlthuendes Lob kam beim Berliner SELBSTHILFE-TAG von allen Seiten!

*Sabine Lutz  
Chormitglied „Gut Gestimmt“ der  
Deutschen Multiple Sklerose  
Gesellschaft  
Landesverband Berlin e.V. (DMSG)*



Gesangspädagogin Bettina Kühnl leitet den Chor immer voller Schwung

# Die ERNA-GRAFF-Stiftung für Tierschutz zu Besuch



Als wir, die ERNA-GRAFF-Stiftung für Tierschutz, vor einigen Jahren das Haus in der Littenstraße 108 in unser Eigentum übernahmen, war uns anfangs nicht so ganz klar, wer denn die Mieter im Erdgeschoss sind, also die LV Selbsthilfe Berlin.

Inzwischen wissen wir das aber genau. Und wir sind froh über solche Mieter, deren Hauptanliegen es ist, die Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten zu stärken und somit deren Interessen organisiert nach außen zu vertreten. Auch wir als Tierschutzstiftung haben ein ideelles Anliegen, nämlich Tieren, die von Menschen schlecht behandelt werden, eine Stimme in der Öffentlichkeit zu verleihen. Das Anliegen der LV Selbsthilfe ist für uns sehr wichtig - und wir unterstützen es nachdrücklich-, zumal viele Menschen mit Behinderung eine besonders ausgeprägte Beziehung zu Tieren haben, etwa blinde Menschen zu ihren Führhunden als bekanntestes Beispiel.

Wir selbst engagieren uns seit Jahren für einen Jungen, der zuhause im Wachkoma liegt und an dessen Seite immer ein in der Öffentlichkeit als Kampfhund bezeichnetes Tier wacht, das ihm die Behörden wegnehmen wollten, obwohl ihnen ärztliche Gutachten vorlagen, die dank Aufzeichnung von Herzschlägen etc. bescheinigten, dass

der Junge sich in Anwesenheit des Hundes viel wohler und geborgener fühlt. Dank einer Öffentlichkeitskampagne konnten wir das behördliche Vorhaben vereiteln.

Wir sind gern bereit, im kommenden Jahr, wenn der von uns als außerordentlich gelungen empfundene erste Berliner SELBSTHILFE-TAG wiederholt werden soll, uns dort selbst zu beteiligen, sei es als Unterstützer, sei es, indem wir selbst einen Stand aufstellen, um über unsere Arbeit zu informieren. Bis dahin wünschen wir der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. eine weiterhin erfolgreiche Arbeit im Sinne ihrer Mitglieder.

*Rechtsanwalt*

*Hans-Georg Kluge,*

*2. Vorsitzender*

*ERNA-GRAFF-Stiftung für Tierschutz*

*[www.erna-graff-stiftung.de](http://www.erna-graff-stiftung.de)*



# Impressionen vom 1. Berliner SELBSTHILFE-TAG











Der Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015 wurde ermöglicht durch die finanzielle Förderung der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Landesebene (Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V). Für die finanzielle Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit und der Barrierefreiheit am SELBSTHILFE-TAG danken wir der Berliner Sparkasse und der Techniker Krankenkasse. Coca-Cola danken wir für die Getränke-Spende für unsere ehrenamtlichen Helfer\_innen.



## Die Bigband Rollberg auf dem SELBSTHILFE-TAG

Wer kennt sie nicht, die Lügengeschichten des Baron Münchhausen von Gottfried August Bürger? Wenn sie auch leider heute nicht mehr oft den Kindern vorgelesen werden, kann man doch nur allzu viel von ihnen lernen. Zum Beispiel, dass es für das Lösen von scheinbar ausweglosen Situationen stets Mut, Kreativität und immer einer gehörigen Portion Humor bedarf.



Und natürlich, dass man gemeinsam viel stärker ist als alleine. Ein Beispiel vom Meister Münchhausen selbst:

„Wer je bei einem Ausflug in einem Sumpf zu versinken droht, der sollte sich an diese Geschichte erinnern, die

ich wirklich erlebt habe. Bei einem Ausflug gerieten mein Pferd und ich eines Tages in sumpfiges Terrain. Aber wir mussten da durch, es gab keinen anderen Weg zu unserem Ziel. Durchlaufen konnten wir den Sumpf natürlich nicht, also mussten wir das Hindernis über-



köln begeisterten ihr Publikum bis in die letzte Reihe.

springen.

Den ersten Anlauf hatte ich allerdings zu kurz berechnet. Im Flug machten wir kehrt und landeten sicher auf der Stelle, von der aus wir abgesprungen waren. Wir setzten zum zweiten Sprung an – doch dieses Mal konnten wir nicht in der Luft wenden und landeten unsanft auf dem morastigen Untergrund.

Mein Pferd und ich wären hoffnungslos versunken, wenn ich es nicht geschafft hätte, mich an meinem eigenen Haarschopf aus dem Sumpf zu ziehen. Dass ich dadurch auch mein treues Pferd gerettet habe, versteht sich ja von selbst.“

Eine Geschichte, die wie die Faust aufs Auge auf den 1. Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015 passt, zu dem die Berliner Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen am 20. Juni 2015 eingeladen hatten.

Der Bigband Rollberg war es eine besondere Ehre, hier aufzutreten und die Kinder und Jugendlichen aus Neu-

Wie lassen sich Krankheiten, Behinderungen, Süchte oder Schicksalsschläge besser mit Unterstützung bewältigen? Wie lassen sich Teufelskreise unterbrechen? Wie kann man sich selber an den Haaren aus dem Sumpf einer verfahrenen Situation ziehen? Konkreter als der Baron gaben hier unzählige Selbsthilfvereine und Selbsthilfegruppen Antwort. Ein erster Schritt ist immer, mit seinem persönlichen Schicksal nicht alleine zu bleiben, sondern Anschluss zu suchen, Weggefährten zu finden, sich selbst zu helfen, indem man sich öffnet, seine Erfahrungen (mit)teilt.



Unsere persönliche Erfahrung war eine offene Bühne und offene Herzen, große wie kleine Menschen brachten sich aktiv ein, sangen, tanzten und klatschten mit bei diesem Konzert des „bunten Haufens“ aus dem Neuköllner Rollberg. Und genau das ist die Idee, die die Kinder und Jugendlichen

aus Neukölln auf der Bühne beim Konzert präsentierten: Vielfalt und Gemeinschaft macht stark, egal, woher man kommt, egal, wie alt man ist, egal, ob groß oder klein, dick oder dünn, behindert oder nicht behindert.

Wenn wir dem anderen helfen und uns gegenseitig unterstützen, helfen wir auch immer uns selbst.

In diesem Sinne ein herzliches Dankeschön an die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. für diese Gelegenheit zu zeigen, was in uns allen steckt und für die phantastische Organisation.

In diesem Sinne wünscht das Beste euch!

*Eure San Ra*

Die Braintree Academy: Das Team der braintreeacademy hat sich mit der bigbandmethod® darauf spezialisiert, Schüler\_innen aller Altersstufen zu Freude und Lust am Lernen durch Gemeinschaft, Disziplin und Lernlust zu befähigen. Wir holen das aus euch raus, was in euch steckt!

[www.braintree-academy.com](http://www.braintree-academy.com)



## Die Besucher und Mitwirkenden haben das Wort

An einem Samstag Nachmittag im Juni feierte die Berliner Selbsthilfe den ersten Berliner SELBSTHILFE-TAG, zentral gelegen am Rolandufer in Berlin-Mitte. Rund 2000 Gäste ließen sich vom wolkenverhangenen Himmel und gelegentlichen Schauern nicht abhalten und waren neugierig, was die Selbsthilfe-Organisationen, die Selbsthilfe-Gruppen und ihre Partner unter dem Motto „informativ, kreativ und vielfältig“ für sie vorbereitet hatten: 12 Stände von 17 Organisationen und 39 Gastgebertsche waren liebevoll dekoriert und ein buntes Bühnen- und Mitmachprogramm war vorbereitet. Vor allem waren rund 300 Selbsthilfe-Aktive aus Ehren- und Hauptamt bereit, ihre Erfahrungen aus der Selbsthilfe zu teilen.

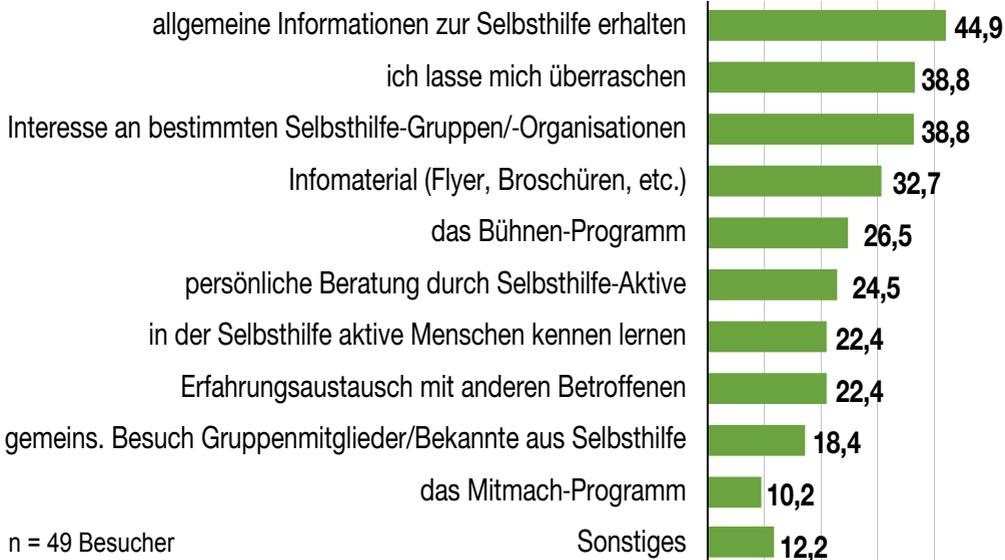
Die Befragungen der Besucher\_innen und der Mitwirkenden zeigen: das Konzept des aktiven Erlebens von Selbsthilfe im Rahmen eines barrierefreien Straßenfestes ist aufgegangen. Rund 1.000 unserer Besucher besuchten zum ersten Mal eine Selbsthilfe-Veranstaltung. Männer und Frauen waren zu gleichen Anteilen vertreten. Die Gäste kamen aus allen Berliner Bezirken, zu rund einem Drittel aus dem Ostteil und zu rund zwei Dritteln aus dem Westteil der Stadt. Mit einem Altersmittel von 51 Jahren wurden Selbsthilfe-Interessierte aller Altersklassen angetroffen.

Es kamen 8,2% bis 29-Jährige, 28,6% 30-49-Jährige, 28,6% 50-59-Jährige und 34,6% ab 60-Jährige.

Der SELBSTHILFE-TAG sprach auch Engagierte an: 43% aller Besucher\_innen sind bereits in der Selbsthilfe engagiert, zu jeweils gleichen Anteilen von rund einem Fünftel in Selbsthilfe-Gruppen oder Selbsthilfe-Organisationen.

Vielfalt hatten wir als Veranstalter versprochen, und wurden von den Besucher\_innen mit sehr unterschiedlichen Erwartungen konfrontiert. Erfreulich ist dieses vielseitige Interesse an der Selbsthilfe allemal, insbesondere der hohe Anteil von fast 40% Neugierigen, die sich (auch) überraschen lassen wollten:

# Mit welchen Erwartungen sind Sie zum Berliner SELBSTHILFE-TAG gekommen? *Mehrfachnennungen möglich, in Prozent*



Offensichtlich war die Programm-Idee des SELBSTHILFE-TAGES ansprechend: Die gefundene Mischung aus den Selbsthilfe-Informationen, der Dimension „Begegnung“ (Aktive kennen-

lernen und sich durch sie beraten lassen, Erfahrungsaustausch, gemeinsam mit anderen Gruppenmitgliedern hingehen) und dem begleitenden Kreativ-, Mitmach- und Unterhaltungsprogramm



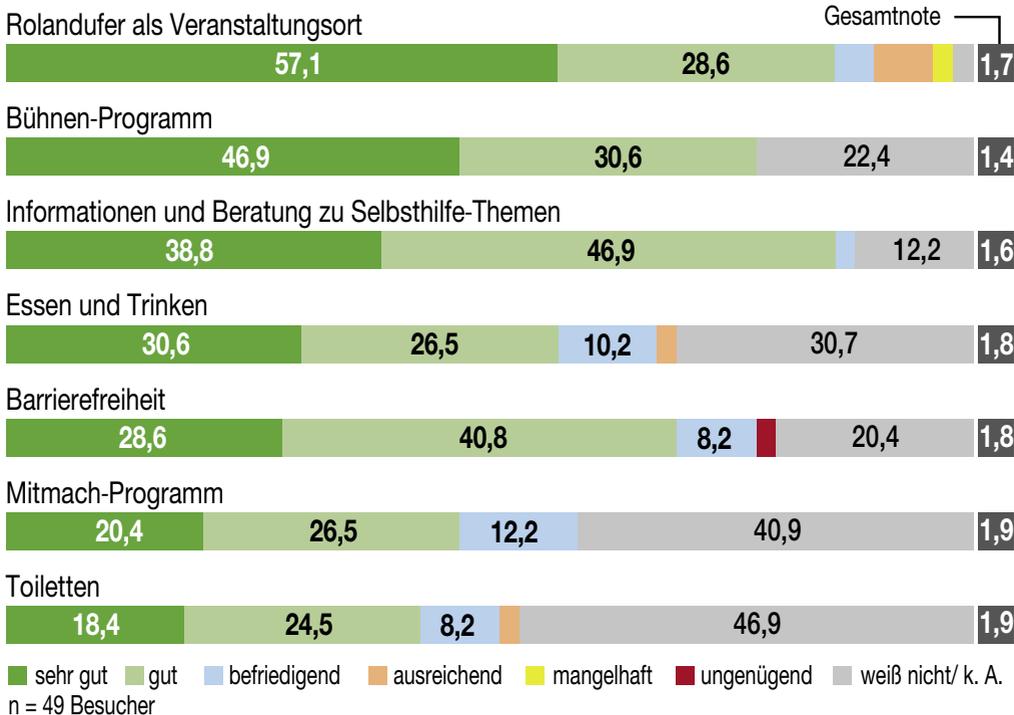
Foto: Dr. Bernd Neumann

führte zu einer hohen Zufriedenheit bei den Besucher\_innen. Dies spiegelt sich in sehr guten bis guten Schulnoten für Information und Beratung zu Selbsthil-

fe-Themen (Ø1,6), Bühnenprogramm (Ø1,4) und Mitmach-Programm (Ø1,9).

Dass wir als Selbsthilfe-Gruppen

## Wie zufrieden sind Sie mit dem Berliner SELBSTHILFE-TAG?



und Selbsthilfe-Organisationen für eine hohe Qualität in Bezug auf Beratung und Information stehen, wird durch fast ausschließlich sehr gute und gute Noten bestätigt.

In den Kommentaren werden einzelne Gruppen und Stände positiv erwähnt, wie z.B. der Stand des ABSV, der Stand der Gebärdendolmetscherzentrale, die

Stände von DMSG und ApK sowie Aspies e.V. Aber auch auf die hohe Zufriedenheit mit dem Bühnen-Programm und dem umfangreichen Mitmach-Programm können alle Beteiligten stolz sein. Viele Programmpunkte werden bei der offenen Frage, was den Besuchern gut gefallen hat, einzeln gelobt, wie die Regenschirm-Aktion der Lebenshilfe, die Neuköllner Big Band, die afrikani-



sche Gruppe SOWIESO, der MS-Chor Gut gestimmt oder allgemein das Bühnenprogramm.

Der zentral gelegene Veranstaltungsort Rolandufer erhält eine sehr gute Note 1,7. Die Note 1,8 für Barrierefreiheit bedeutet angesichts der vielen Menschen mit unterschiedlichen Handicaps auf Besucher- wie Aktivenseite, dass wir unser Ziel einer weitgehenden Barrierefreiheit im ersten Anlauf gut erreicht haben. Im Detail, insbesondere für Sehbehinderte, gibt es noch einiges nachzubessern, und wir danken für die diesbezüglichen Rückmeldungen.

Begegnung und Miteinander war an diesem Tag groß geschrieben, und die Besucher\_innen fanden beim SELBSTHILFE-TAG „anregende Gespräche“, „gute Gespräche, nette Menschen“, „Austausch mit Betroffenen“, „interes-

sante Infostände mit guter Beratung“. Auch die „Mischung von Menschen“, das „Miteinander vieler Organisationen“ sowie die „Vielfalt der Auswahl“ werden gelobt. Die „Offenherzigkeit aller Beteiligten“ wird positiv hervorgehoben. Bei diesen und ähnlichen Antworten kann man sehen: es ist uns gelungen, bei einem bunten Straßenfest interessierten Menschen wesentliche Inhalte und Aufgaben der Selbsthilfe nahezubringen.

Die vielfältigen Mitmachaktionen trugen dazu bei, dass sich die Selbsthilfe in einem Freizeitcharakter präsentierte. Mehrere Befragte thematisieren die entspannte, offene bzw. freundliche Atmosphäre – zusammen mit den guten Noten ein Zeichen dafür, dass sich die Gäste auf dem SELBSTHILFE-TAG wohl gefühlt haben. „Mit viel Liebe gemacht“, „Weiter so, Kompliment, hat Spaß gemacht“ und „Dank an alle Organisatoren“ lauten weitere Kommenta-

re. Kritische Anmerkungen gab es nur wenige, und diese thematisieren hauptsächlich das ungünstige Wetter.

Eher wenige Gäste wünschen sich weitere Angebote, und zwar zu bestimmten Selbsthilfe-Organisationen/-gruppen (14,3%, z.B. Behindertensport, Trauergruppen, Ilco) oder bestimmten Themen (10,2%, z.B. Krebs, Depression, Arztfehler) oder Sonstigem (8,2%). Gerne greifen wir diese Hinweise für einen noch bunteren SELBSTHILFE-TAG auf.

Insgesamt sind die Besucher\_innen mit dem SELBSTHILFE-TAG 2015 sehr zufrieden, wenn jeweils 45,8% mit sehr gut oder gut werten, und nur 8,3% mit befriedigend. Auch ein Mittelwert von 1,6 ist kaum zu steigern.

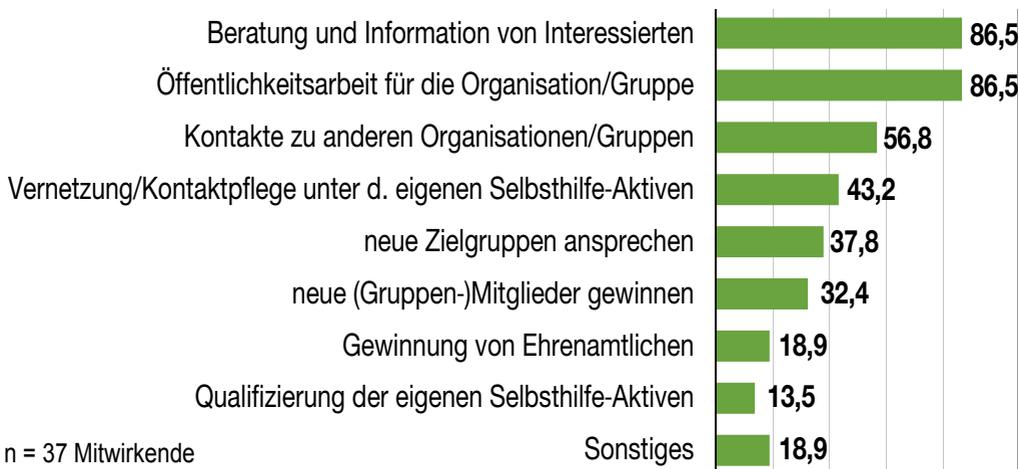
Die Mitwirkenden ziehen ebenfalls ein positives Fazit und geben auch der organisierenden Landesvereinigung

Selbsthilfe gute Noten für die Organisation. Im Mittel wurden rund 35 Kontakte pro Stand/Tisch gezählt, und davon waren im Mittel rund 10 Beratungsgespräche – für vier Stunden ein sehr akzeptabler Wert.

Als Motiv für die Beteiligung am SELBSTHILFE-TAG nennen die Mitwirkenden am häufigsten Beratung und Information, Öffentlichkeitsarbeit und Kontakte zu anderen Gruppen/Organisationen. Aber auch weitere Ziele wie Mitgliedergewinnung oder Ansprache neuer Zielgruppen waren für Teile der Befragten interessant, im Mittel wurden vier Ziele und Erwartungen genannt:

Diese vielfältigen Ziele wurden bei 79,4% zumindest teilweise erfüllt, was auch für eine gute Zufriedenheit der mitwirkenden Organisationen und Gruppen

## Mit welchen Erwartungen und Zielen haben Sie sich am Berliner SELBSTHILFE-TAG beteiligt? *Mehrfachnennungen möglich, in Prozent*



spricht. Ein wichtiges Ziel nach innen, nämlich die bessere Vernetzung der Selbsthilfe-Organisationen und -gruppen untereinander bzw. innerhalb der Organisationen und Gruppen, wurde mit dem SELBSTHILFE-TAG offensichtlich erreicht.

Die Vorbereitung wird von den Mitwirkenden im Mittel mit 2,1 bewertet

(75,8% werten mit gut oder sehr gut), die Organisation am Veranstaltungsort im Mittel mit 2,4 (66,6% gut oder sehr gut).

Das Thema Umsetzung der Barrierefreiheit sehen die Mitwirkenden ähnlich positiv wie die Besucher\_innen (Mittelwert 2,1, 78,2% gut oder sehr gut).



Verbesserungsvorschläge beziehen sich hauptsächlich auf besseren Wetzschutz und noch mehr Werbung.

Die Analyse der genutzten Medien

und Kommunikationskanäle offenbart jedoch, dass in die Organisationen und Gruppen hinein sowie an die Berliner Bevölkerung der SELBSTHILFE-TAG



Mit dabei beim Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015: Hunde für Handicaps - Verein für Behinderten-Begleithunde e. V.

bereits vielfältig beworben wurde, was sich in der guten Mischung aus bereits in der Selbsthilfe aktiven und neu interessierten Gästen widerspiegelt.

Zusammengenommen ergibt sich: wir Selbsthilfe-Aktiven im Ehren- und Hauptamt waren beim ersten Berliner SELBSTHILFE-TAG gute Gastgeber und haben vielen Menschen in der Begegnung, Information und dem begleitenden Kreativ-, Bühnen und Mitmachprogramm Perspektiven für ein besseres Leben mit Selbsthilfe zeigen können. Diese erfolgreiche, gemeinsame Aktion vieler Berliner Selbsthilfe-Akteure stößt auf großen Zuspruch für eine

Wiederholung: 98,0% der Besucher und 97,1% der Mitwirkenden wünschen sich einen weiteren Berliner SELBSTHILFE-TAG. Wir danken daher allen Beteiligten für ihr großes Engagement und hoffen auf eine Fortsetzung dieses erfolgreichen Veranstaltungsformats!

*Gerlinde Bendzuck*  
1. Vorsitzende  
LV Selbsthilfe Berlin e.V.  
[bendzuck@lv-selbsthilfe-berlin.de](mailto:bendzuck@lv-selbsthilfe-berlin.de)

## Projektteam Junge Selbsthilfe

Ausgestattet mit einem auffällig bunt besprühten Fahrrad, schicken Jutebeuteln und vielen Flyern stellte sich das Projektteam Junge Selbsthilfe auf dem Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015 vor. Obwohl sich das Wetter mitten im Juni nicht von seiner allerbesten Seite zeigen wollte, berichteten die VertreterInnen des Projektteams Junge Selbsthilfe mit viel Engagement und vor allem Spaß den BesucherInnen von den Hintergründen, den Zielen und Aktivitäten der etwa 15-köpfigen Gruppe.

Das Projektteam Junge Selbsthilfe ist eine bunt gemischte, offene Gruppe von einerseits jungen Menschen, die selbst Erfahrungen in Selbsthilfegruppen gemacht haben – sei es als Gründer\_in, Moderator\_in oder Teilnehmer\_in. Die Themen reichen dabei von Stottern über Soziale Phobie, Depressionen, Sucht, Co-Abhängige und Trauer. Andere Teammitglieder wiederum sind beruflich in Selbsthilfeorganisationen bzw. -unterstützungsorganisationen tätig oder sind einfach neugierig auf das Thema Selbsthilfe. Unter dem Motto

„Zusammen sind wir viele“ engagieren sie sich für die Idee der Selbsthilfe. Das Ziel ist, junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen zu informieren und dafür zu begeistern. Im Vordergrund des Engagements stehen Authentizität, Teamgeist, Lust, die Dinge (mal anders) anzupacken und jede Menge Spaß beim Tun.



Die Junge Selbsthilfe auf dem SELBSTHILFE-TAG 2015 (links unten) Foto rechts: Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH

Neben einem monatlichen Stammtisch hat das Team bereits zwei „Offene Bühnen“ durchgeführt, zu denen Menschen aus Berliner Selbsthilfegruppen eingeladen wurden, mit Poesie, Gesang, Schauspiel, Improtheater und Rap ihre ganz persönliche Sicht auf die (Selbsthilfe-)Welt zu präsentieren.

Die nächste große Mission steht Ende des Jahres an: Junge Selbsthilfe-Aktive unter 35 Jahren sowie Interessierte und Professionelle aus der Selbsthilfe (unter und über 35 Jahren) werden vom 27. bis 29. November 2015 zu einem bundesweiten Netzwerktreffen unter dem Motto „Zusammen sind wir viele“ eingeladen. Hier können sich die Teilnehmenden kennenlernen, voneinander lernen, neue Impulse schaffen und somit die Junge Selbsthilfe noch weiter voranbringen.

Das Projektteam Junge Selbsthilfe wird von der AOK Nordost, dem AOK Bundesverband sowie dem BKK

Dachverband finanziell unterstützt. Die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte / StadtRand gGmbH begleitet das Team in den Anfängen ideell und personell.

Das Engagement des Projektteams Junge Selbsthilfe ist ansteckend und lässt viele Selbsthilfe-Herzen höher schlagen. Wenn sich noch mehr Menschen auf den Weg machen, um die Selbsthilfe an junge Leute heranzutragen, dauert es vielleicht nicht mehr lang und der Besuch einer Selbsthilfegruppe wird so normal, wie sich selbst etwas Gutes zu tun und zum Yoga zu gehen.

Weitere Informationen gibt es unter: [www.zusammen-sind-wir-viele.de](http://www.zusammen-sind-wir-viele.de)

*Franziska Anna Leers,  
Sonja Liebherr*

*Atze, Karl und Marie ham och Probleme.*

*Projektteam Junge Selbsthilfe*



# Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.



Landesstelle Berlin  
für Suchtfragen e.V.

Die Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. präsentierte zusammen mit ihren Mitgliedern Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. (AKB), Blaues Kreuz, Guttempler, Kreuzbund und der Selbsthilfeinitiative Reset e.V. am Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015 ihr breites Angebot. Dieses liegt in der

zentralen Unterstützung, Vernetzung und Fortbildung der Akteure der Sucht-Selbsthilfe.

Als Anlaufstelle ist sie für alle Fragen rund um das Thema Sucht in Berlin zuständig, wobei der Fokus der Aufmerksamkeit auf dem Spektrum der stoffgebundenen Süchte wie Alkohol,



Informationsstand der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Arzneimittel, Nikotin, illegale Drogen und nicht-stoffgebundene Süchte, wie Glücksspiel, Computer- und Internetsucht, Sex- oder Konsumsucht u.a. liegt.

Eigene Broschüren, z.B. „Sucht-Selbsthilfe-Gruppen in Berlin“ und „Sucht, Drogen, Rat und Hilfe“ vermitteln einen umfangreichen und umfassenden Überblick über die Suchtlandschaft und -hilfe in Berlin.

Neben Informationsmaterial und anregenden Gesprächen mit den unterschiedlichsten Gruppen konnten die Besucher sich z.B. auch mittels Rauschbrille ausprobieren. Dies wurde von vielen Gästen mit Interesse angenommen. Es gab viele Fragen zu Sucht-Selbsthilfegruppen, von denen ein großer Teil in den Räumen der Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. ansässig ist.

Interessante Gespräche ergaben sich zu thematisch sehr unterschiedlichen Themen, z.B. Gründung spezieller neuer Sucht-Selbsthilfegruppen, die bislang im Berliner Suchthilfesystem vernachlässigt wurden. Diese Begegnungen wäre ohne die dankenswerte Unterstützung der Landesvereinigung

Selbsthilfe Berlin e.V. nicht möglich gewesen.

Somit sind alle Interessenten, Betroffenen, Angehörige, Kinder aus suchtkranken Familien und Unterstützer eingeladen, sich bei Fragen oder Anregungen zur Sucht-Selbsthilfe an die Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V. zu wenden.



*Angela Grube  
Kordinatorin/Sucht-  
selbsthilfereferentin*

*Landesstelle Berlin  
für Suchtfragen e.V.  
Gierkezeile 39,  
10585 Berlin  
Tel: 030/ 343 89 160  
Fax: 030/ 343 89 162  
buero@landesstelle-  
berlin.de*

*www.landesstelle-berlin.de*

## Termine

### LV Selbsthilfe Berlin e.V.

**Mittwoch, 7. Oktober 2015, 17-19 Uhr:**  
**Mitgliederversammlung** der LV Selbsthilfe im Roten Rathaus, Raum 300

**Veranstaltungen im Roten Rathaus:**  
**Zugang über Jüdenstr. in Berlin-Mitte**

**Mittwoch, 11. November 2015, 15:30 bis 19 Uhr, Rotes Rathaus, Raum 338, Ferdinand-Friedensburg-Saal**  
**Fachveranstaltung** zum Thema „Gesünder mit Apps & Co? Möglichkeiten und Grenzen digitaler Gesundheits-Anwendungen“



# Impressum

## Herausgeber

Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V., Littenstraße 108, 10179 Berlin-Mitte

## Vertreten durch:

1. Vorsitzende: Gerlinde Bendzuck  
stellv. Vorsitzender: Daniel Fischer, Schatzmeister: Jörg Sendlewski

## Kontakt:

Telefon: 030 / 27 59 25 25; Fax: 030 / 27 59 25 26

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

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

## Registereintrag:

Eintragung im Vereinsregister, Registergericht: Amtsgericht Charlottenburg  
Registernummer: VR 6123 Nz

## Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft

BIC BFSWDE33BER

IBAN DE07 1002 0500 0003 1018 00

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:  
Gerlinde Bendzuck

**Layout:** Frank Katzenellenbogen

**Redaktion:** Franziska Müller, Dr. Rudolf Turber

## Bild- und Quellennachweis:

Soweit die Bildautoren bei der jeweiligen Illustration nicht aufgeführt sind, handelt es sich um Bildmaterial, das entweder dem Bildarchiv der LV Selbsthilfe Berlin entnommen wurde oder von den jeweiligen Mitgliedsvereinen ohne Nennung der Autorenschaft zur Verfügung gestellt wurde.

Fotos vom Berliner SELBSTHILFE-TAG 2015 in diesem Heft:

**Fotograf** Peter Strauß

Das FLAGGSCHIFF und unser neuer Flyer stehen Ihnen auch zum kostenlosen Download zur Verfügung:

[www.lv-selbsthilfe-berlin.de/publikationen-downloads](http://www.lv-selbsthilfe-berlin.de/publikationen-downloads)

**Einsendeschluss** für Beiträge im nächsten Heft ist der 26. Oktober 2015.



# Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.



**Ihre Spende ist willkommen!**

## **Spendenkonto**

Bank für Sozialwirtschaft

Konto: 3101 800

BLZ: 100 205 00

BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE07 1002 0500 0003 1018 00

## **Einfach spenden per Klick!**

<http://bfs-spenden.lv-selbsthilfe-berlin.de>

Landesvereinigung **Selbsthilfe** Berlin e.V.

(LV **Selbsthilfe** Berlin)

Littenstr. 108

10179 Berlin

Telefon: 030/ 27 59 25 25

Telefax: 030/ 27 59 25 26

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

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

Mit freundlicher Unterstützung

der

**AOK Nordost**



Mitglied der BAG SELBSTHILFE