

DRUM CIRCLE

Den Stress wegtrommeln

Wer Freude am gemeinsamen Rhythmus hat, kann in vielen Berliner Bezirken an einem Drum Circle teilnehmen.



Foto: www.heidi.scherm.de

Trommeln tut Körper und Seele gut.

Der erste Ton, den wir vor unserer Geburt wahrnehmen, ist der Herzschlag der Mutter – sozusagen der erste Trommelschlag, den wir hören. Selbst nach der Geburt beruhigen sich Säuglinge schneller, wenn sie ihn spüren. Auch wer später selber trommelt, vor allem in der Gruppe, tut sich etwas Gutes. Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass dadurch das subjektive Wohlbefinden steigt. „Ich habe in den Trommeln ein Instrument gefunden, das nicht nur Krach macht, sondern auch bei der Behandlung psychischer und physischer Erkrankungen gute Dienste leisten kann“, sagt etwa der Sportmediziner [Dr. Peter Wright von der Technischen Universität Chemnitz](#).

Wer trommelt, entspannt, baut Stress ab und erlebt, wie viel Freude es macht, sich mit anderen Menschen im gleichen Rhythmus zu synchronisieren. Trommeln und Perkussionsinstrumente sind dazu bestens geeignet, denn auch unerfahrene Trommler können damit etwas musi-

kalisch gestalten – ganz ohne verbale Kommunikation.

Wer Lust hat, kann bei einem der Berliner Drum Circles echte Trommeln aus verschiedenen Ländern ausprobieren. Jeder ist willkommen – ganz gleich wie alt, welcher Herkunft oder Kultur, ob mit oder ohne Erfahrung. Die Drum-Circle-Moderatorin Ricarda Raabe bringt die Menschen zusammen und begleitet die Gruppe bei einem gemeinsamen Musikerlebnis. Einmal im Jahr findet ein großer Open Community Drum Circle auf dem Tempelhofer Feld statt. Über 100 Menschen haben dabei letztes Jahr im Rahmen des [Selbsthilfe-Festivals](#) getrommelt. Dieses Jahr wird ein großer Drum Circle für die [Mut-Tour](#) organisiert. Dieses Aktionsprogramm, zu dem auch eine längere Radtour gehört, will zur Entstigmatisierung der Depression beitragen. ●

Kontakt: Ricarda Raabe

 raabe@lust-auf-trommeln.de
www.lust-auf-trommeln.de

NEUES PROGRAMM

Fortbildungen 2017

Die erfolgreiche Arbeit in Selbsthilfegruppen und Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Auch dieses Jahr hält der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe ein vielfältiges Angebot bereit. Interessierte können sich auf über 50 Seminare, Workshops und Diskussionen freuen, zum Beispiel zu den Themen Basiswissen Selbsthilfe, Supervision und Reflexion, Patienteninformation oder Organisationsentwicklung. ●



Das vollständige Programm für das Jahr 2017 gibt es hier:
Download



www.sekis-berlin.de

HUMOR



Cartoon: Bastian Klammke

AKTIONSTAG

Parkinson: Das Leben geht weiter

Lange galt Parkinson als Krankheit der Alten. Inzwischen ist bekannt, dass die Patienten immer jünger werden. Auch die Zahl der Neuerkrankungen steigt.

In Deutschland leiden rund 300.000 Menschen an Parkinson, weltweit etwa fünf Millionen. Die [Deutsche Parkinsonvereinigung](#) will der unheilbaren Erkrankung mehr Aufmerksamkeit verschaffen. „Diagnose Parkinson: Das Leben geht weiter“ heißt ein landesweiter Aktionstag, der am 20. Mai 2017 von 10 bis 19 Uhr im Stern-Center in Potsdam stattfindet.

Zum Programm gehören medizinische Kurzvorträge bekannter Neurologen, wie [Prof. Dr. Georg Ebersbach von der Parkinson-Klinik Beelitz](#) und [Prof. Dr. Martin Südmeyer](#) vom Ernst von Bergmann-Klinikum Potsdam. Die Tai-Chi-Regionalgruppe Potsdam und die [Drums Alive Regionalgruppe Ludwigsfelde](#) präsentieren aktivierende Verfahren, die sich positiv auf die Symptome der Krankheit auswirken. Als Ansprechpartner



Foto: Deutsche Parkinsonvereinigung

Diese Frauen der Deutschen Parkinsonvereinigung freuen sich auf den Aktionstag im Stern-Center Potsdam.

stehen Vertreter der 19 Selbsthilfegruppen des Landes bereit. Schirmherrin der Veranstaltung ist Diana Golze, Ministerin des Landes Brandenburg für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie. ●

INTERVIEW

„Aufklärung über Diabetes ist weiter notwendig“

Vor zehn Jahren gründete Erna Miericke das [Aktionsteam Diabetesvorsorge Havelland](#). Gemeinsam mit Apothekern und der AOK Nordost organisiert es Aktionstage, bei denen Menschen kostenlos ihr Diabetesrisiko testen lassen können. Für dieses Engagement erhielt sie 2016 den Verdienstorden des Landes Brandenburg.

Wie kamen Sie auf die Idee, neben sechs Diabetes-Selbsthilfegruppen auch noch das Aktionsteam Havelland zu gründen?

Ich fand es wichtig, Menschen frühzeitig über die Gefahren einer Diabetes-Erkrankung aufzuklären. Zu Beginn habe ich mit wenigen Mitstreitern und

Unterstützung einer Apotheke kostenlos Größe, Gewicht, Blutdruck, Bauchumfang und Blutzucker gemessen. Die Resonanz war aber gering. Dann habe ich weitere Partner gesucht und gefunden: Krankenkassen, Apotheken, ein Transportunternehmen und die Kommune. Seitdem weisen die Zeitungen regelmäßig auf unsere Aktionen hin. Das war der Start des Aktionsteams Havelland, in dem Diabeteskranke, Angehörige, Krankenkassen und Apotheken mitwirken.



Foto: Markus Kniebeler

Woher kommt Ihr Spitzname Zucker-Erna?

Ich wartete auf den Bus. Da kam eine mir unbe-

kannte Dame auf mich zugelaufen und fragte, ob ich die Zucker-Erna wäre? „Na ja, wenn Sie so wollen“, habe ich zögernd geantwortet. „Gut, dass ich Sie treffe“, sagte sie. Am kommenden Samstag fände doch wieder ein Aktionstag statt. Ob sie da mit ihrer ganzen Familie kommen könne? So kam ich zu meinem Spitznamen.

Sie sind 77 geworden. Wie geht es im neuen Lebensjahr weiter?

In meinem Alter muss man kürzer treten, deshalb gebe ich die Leitung der Selbsthilfegruppen ab. Ich hoffe, dass sich Nachfolger finden. Aber das Aktionsteam Havelland macht weiter. Die Unterstützung unserer Partner ist uns sicher und die Aufklärung über die Folgen einer Diabeteserkrankung ist weiter notwendig. ●

THEATER

Geschichten auf die Bühne bringen

Die Tumoristen sind ein Playback- und Improvisationstheater der besonderen Art: Alle Darsteller haben Erfahrungen mit Krebs.

Eine Krebsdiagnose erschüttert die Identität und löst zahlreiche existenzielle Probleme aus. Der Rückzug aus der Öffentlichkeit ist vorprogrammiert. In dieser Situation weckt Improvisationstheater die Lebensgeister, denn es verlangt den Mut, sich zu öffnen und sich zu zeigen. Die Darsteller entwickeln Vertrauen in die eigenen körperlichen und psychischen Kräfte. So wirken sie dem Verlust an Vitalität entgegen und nehmen wieder am gesellschaftlichen Leben teil. Diese Erfahrungen und die Freude am Spiel haben die Tumoristen, 15 Akteure zwischen 31 und 80 Jahren, zu einer einzigartigen Gruppe gemacht.

Ihre Aufführungen regen die Zuschauer an, eigene Erlebnisse und Erfahrungen



Foto: Faran Navid

Die Tumoristen haben Mut, sich zu öffnen.

zu erzählen. Diese Geschichten bringen die Tumoristen dann auf die Bühne – achtsam und mit Wertschätzung, eingrahmt und begleitet von improvisierter Musik. Durch ihre Krebserfahrung sind sie in der Lage, einfühlsam mit belasten-

den Themen umzugehen und zugleich das Publikum zum Lachen zu bringen.

Die Tumoristen treten regelmäßig im BühnenRausch und an anderen Spielstätten innerhalb und außerhalb von Berlin auf. Auf dem Spielplatz-Theater, einer Mitspielbühne für jedermann, können auch Schüchterne das Bühnenspiel erproben. Für Krebsbetroffene, Angehörige und Fachleute gibt es Workshops zum Playback- und Impro-Spiel. Wer will, kann sich zu einem Schnuppertag oder Wochenendkurs anmelden. ●

Kontakt: Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt, Tel.: 030 7958344

 kontakt@wolfgangwendlandt.de

TERMINE

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Wer unter einer Augenerkrankung leidet, findet Hilfe bei Blickpunkt Auge, einem Angebot des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V. (DBSV)

und des Allgemeinen Blinden- und Sehbehindertenvereins Berlin (ABSV). Zum Angebot gehören auch regelmäßige Fachvorträge von Experten, die zu Aug-

enerkrankungen referieren und über neueste Forschungsergebnisse berichten. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung jedoch erforderlich. ●



Foto: DBSV/Friese

Bei der Sehhilfenberatung im ABSV

Freitag, 17. März, 16 Uhr
Grüner Star (Glaukom)

Alice-Salomon-Hochschule, Audimax,
Alice-Salomon-Platz 5, 12627 Berlin

Dienstag, 4. April, 16 Uhr
Grauer Star (Katarakt)

Rathaus Pankow,
Breite Straße 24 a–26, 13187 Berlin


Dienstag, 9. Mai, 16 Uhr
Diabetische Retinopathie

ABSV, Auerbachstraße 7, 14193 Berlin

Mittwoch, 21. Juni, 17 Uhr
Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD)

Rathaus Reinickendorf,
Eichborndamm 215–239, 13437 Berlin

Kontakt: Marina Rakow, Thomas Schmidt,
Koordination medizinische Vortragsreihe, Tel.: 030 89588-151

 berlin@blickpunkt-auge.de

KOOPERATION

Offen für neue Perspektiven

Wie vielfältig die Themen der Jungen Selbsthilfe sind, können Studierende seit fünf Jahren bei einem Projekt der Selbsthilfekontaktstelle StadtRand erfahren.



Foto: Jörg Fanyß | Die Projektoren

Perspektivwechsel: Studierende tauschen sich mit jungen Selbsthilfe-Aktiven aus.

Mit jungen Selbsthilfe-Aktiven setzt Franziska Anna Leers von der [Selbsthilfekontaktstelle StadtRand](#) seit 2012 Workshops und Vorlesungen an verschiedenen Hochschulen für Sozialwesen in Berlin und Potsdam um. Rund 500 Studierende haben bereits teilgenommen. Noch immer denken viele bei Selbsthilfe an Alkoholsucht und Jammerstimmung.

Das Projekt [„Junge Selbsthilfe an Hochschulen“](#) will mit solch verstaubten

Klischees und falschen Informationen aufräumen. So sollen Studierende, die künftige Fachkräfte und Multiplikatoren sind, für das Thema Selbsthilfe sensibilisiert werden.

Als Einstieg in einen Workshop dient unter anderem der Film [„Self-made. Erfahrungen in jungen Selbsthilfegruppen“](#). Anschließend erzählen die jungen Selbsthilfe-Aktiven von persönlichen Erfahrungen aus ihrer Gruppe – zum Beispiel

anonyme Co-Abhängige, soziale Phobie oder Stotterer – und beantworten dann Fragen der Studierenden. Dabei kommt auch die Imagekampagne [www.mehr-als-stuhlkreis.de](#) zum Einsatz.

In kleinen Gruppen befassen sich die Teilnehmer dann mit speziellen Fragen: Wie muss eine Selbsthilfegruppe aussehen, damit junge Menschen hingehen? Welche Haltung sollten künftige Fachkräfte einnehmen, um Selbsthilfestrukturen zu unterstützen? Wo sind die Grenzen von Selbsthilfegruppen? Ein Einblick in die Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle rundet den Workshop ab. In der Ausbildung künftiger Sozialarbeiter vollzieht sich so ein überfälliger Perspektivwechsel: Menschen, die im Fokus der sozialen Arbeit stehen, treten als Experten in eigener Sache auf. ●

Kontakt: Franziska Anna Leers
(Projektleiterin)

 junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

TERMIN

Selbsthilfemarkt im St. Hedwig-Krankenhaus

Am **14. Juni 2017** von **13 bis 16 Uhr** präsentieren unterschiedliche Selbsthilfegruppen ihre Arbeit im Innenhof des St. Hedwig-Krankenhauses, Große Hamburger Straße 5–11, 10115 Berlin. In bewährter Tradition öffnet die Klinik ihr Gelände für Gruppen aus den Bezirken Mitte und Pankow/Prenzlauer Berg.

Ob Muskelerkrankung oder Diabetes, Alkohol oder psychische Erkrankung, die

Arbeitsfelder der vertretenen Selbsthilfegruppen sind vielfältig. Der Stand der [Jungen Selbsthilfe](#) lädt vor allem junge Menschen ein, die Vielfalt engagierter Gruppen für unter 35-Jährige zu entdecken. Eine Vertreterin des Projektes [Migration und Selbsthilfe](#) berichtet von muttersprachlichen Gruppen in Berlin. Kontakte zu allen 1.500 Selbsthilfegruppen der Hauptstadt vermitteln die Mit-

arbeiter der Selbsthilfekontaktstellen mit einer berlinweiten Datenbank. Die offene Atmosphäre des Marktes lädt zu Gesprächen ein und bietet Raum für persönliche Begegnungen. ●

Kontakt: Selbsthilfekontakt- und Beratungsstelle Stadtrand,
Tel.: 030 3946364

 inn@unionhilfswerk.de

INKLUSION

Neue Lust aufs Leben

Oft stoßen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen auf Barrieren. Das InklusionNetzwerkNeukölln hilft, sie zu überwinden.



Foto: iStockphoto

Der Weg aus den eigenen vier Wänden fällt psychisch Kranken oft schwer.

Menschen mit (psychischen) Beeinträchtigungen haben das gleiche Recht, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, wie alle anderen Menschen. Das [Inklusion-NetzwerkNeukölln \(INN\)](#) hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Barrieren aufzuspüren und bei ihrer Überwindung zu helfen. Neben der Vernetzung setzt INN dabei vor allem auf den Einsatz ehrenamtlicher Helfer und Begleiter mit eigener Psychiatrieerfahrung. Eine von ihnen

ist Olivia Kunze, die dadurch eine sinnvolle Tätigkeit gefunden hat: „Endlich kann ich dabei helfen, anderen Betroffenen das Leben in der Gesellschaft wieder zu ermöglichen.“ Jeden Freitag geht sie gemeinsam mit Herrn K. zum öffentlichen Training eines Tischtennisvereins. Olivia Kunze: „Vorher hat Herr K. sein Haus nicht verlassen wollen. Am schönsten ist es zu sehen, dass er durch das Tischtennispielen auch die Lust an ganz normalen Tätigkeiten zurückgewonnen hat. Nach dem Training lädt er mich immer zum Kaffee ein – was für ihn die letzten Jahre undenkbar war.“

INN ist ein Gemeinschaftsprojekt des [Unionhilfswerks](#) mit der Selbsthilfeorganisation [bipolaris](#) sowie dem [Nachbar-schaftsheim Neukölln](#). ●

Kontakt:
INN – InklusionNetzwerkNeukölln;
Tel.: 030 68408211



inn@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/inn

WORKSHOP

Ernährung und Gesundheit

[Das goldene Dreieck der Gesundheit](#) heißt eine Workshopreihe der Selbsthilfegruppe [Bewegte Frauen – Laufend gegen Krebs](#). Mit einem regelmäßigen Sportprogramm und praxisorientierten Ernährungstipps fördert das Konzept nachhaltig die Gesundheit der Teilnehmerinnen. Die Veranstalter bitten um Anmeldung per E-Mail oder Telefon. ●

Kontakt: Tel.: 030 6310985



shg.bewegtefrauen@gmail.com
www.bewegtefrauen.com

Workshop Ernährung und Gesundheit

im Selbsthilfezentrum
Treptow-Köpenick, Genossen-schaftsstraße 70, 12489 Berlin

26.3.2017	11 bis 12:30 Uhr
23.4.2017	11 bis 12:30 Uhr
18.6.2017	11 bis 12:30 Uhr
3.9.2017	11 bis 12:30 Uhr
29.10.2017	11 bis 12:30 Uhr

DEPRESSION

Hilfe zur Selbsthilfe

Der Arbeitskreis [Angst und Depressionen](#) lädt zu mehreren Workshops ein.

Selbsthilfe heißt, auch mit störenden Emotionen umgehen zu lernen

Donnerstag, 27.4.2017, 18 bis 21 Uhr

Wohin gehe ich und will ich überhaupt dorthin?

Donnerstag, 29.6.2017, 18 bis 21 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Königstraße 42/43, 14163 Berlin
Teilnahmegebühr: ein Euro pro Person und Veranstaltung.

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf, Tel.: 030 80197514



selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Laufftreff

Jeden
Dienstag von
10:30 bis 11 Uhr.
Treffpunkt ist
der S-Bahnhof
Wuhlheide.



Illustration: iStockphoto