



**Dann eben anders – Der Talk**  
Was macht uns in Krisen stark?  
Der Selbsthilfe-Talk mit prominenten Persönlichkeiten jeden 15. des Monats neu online auf YouTube SEKIZ TV und auf [www.dann-eben-anders.de](http://www.dann-eben-anders.de)  
Der Talk wird von der TK gefördert.

**HELP FM – Der Selbsthilfe-Podcast**

Abrufbar bei allen bekannten Podcast-Anbietern sowie auf YouTube SEKIZ TV und [www.helpfm.de](http://www.helpfm.de)  
HELP FM wird gefördert von der AOK Nordost.



**Dann eben anders – Die Lesung Selbsthilfe Aktionstage 2024**

Die Journalistinnen Blumhagen und Funck lesen aus ihrem neuen Buch, in dem sie mit Experten darüber gesprochen haben, wie wir ganzheitlich gesund bleiben können.  
Anschließend Podiumsdiskussion mit Dr. Kieser (EvB- Klinikum).



**24.05.2024 18 Uhr**  
**Villa Bergmann**  
Bitte anmelden: [dann-eben-anders@sekiz.de](mailto:dann-eben-anders@sekiz.de)  
Mehr Infos: [www.dann-eben-anders.de](http://www.dann-eben-anders.de)  
Die DEA-Lesung wird gefördert durch die TK.

**ESS** Kalorien, Körper, Kontrolle  
**STÖRUNG**

**Termine für Betroffenen, Angehörige und Fachkräfte**  
**13.05.24 18:00 - 20:00 Uhr**  
»Muckis und Diäten - Ess-Störung und Sport« mit Film  
**10.06.24 18:00 - 20:00 Uhr**  
»Magersucht« – Betroffene berichten über ihre Erkrankung  
Weitere Termine unter: <https://www.sekiz.de/selbsthilfe/projekt-essstoerungen/>  
Gefördert durch die AOK Nordost.

**Protesttag 5. Mai 2024 – Gemeinsam un-schlagbar! Hand in Hand für die Inklusion**  
12-14 Uhr vor dem Landtag Potsdam  
Wir sind dabei und außerdem auch am **30. April ab 11 Uhr Brandenburger Str./ Ecke Hermann-Elflein-Straße** Durch den Großstadtdschungel – Barrieren Parcours  
**Der Dschungel ruft 22. Mai ab 16 Uhr**  
Gartenparty im SEKIZ



**4.FEST DER PFLEGE UND PFLEGEPREIS 2024**  
am 04.05. ab 15Uhr Treffpunkt Freizeit

Am **04.05.2024** lädt das Netzwerk Alter werden in Potsdam **ab 14 Uhr** zum Fest der Pflege und zur Verleihung des Potsdamer Pflegepreises in den Treffpunkt Freizeit ein.

In der **Aktionswoche „Alkohol“** werden wir das **WASCHHAUS TROCKEN ROCKEN**. Bei diesem trockenen und cleanen Event gibt es Musik, Film, Talk und Ausstellung.  
Wir freuen uns darauf!  
Waschhaus Trocken Rocken wird durch die BARMER gefördert.



**Selbsthilfe**

Ob Behinderung, chronische Krankheiten, seelische Belastungen, Sucht oder besondere Lebenssituationen - bei uns haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.

Haben Sie Lust sich ehrenamtlich in Potsdam zu engagieren? Wir beraten Sie gern.  
Terminvereinbarungen unter: 0331 620 02 81 oder unter: [ehrenamt@sekiz.de](mailto:ehrenamt@sekiz.de)

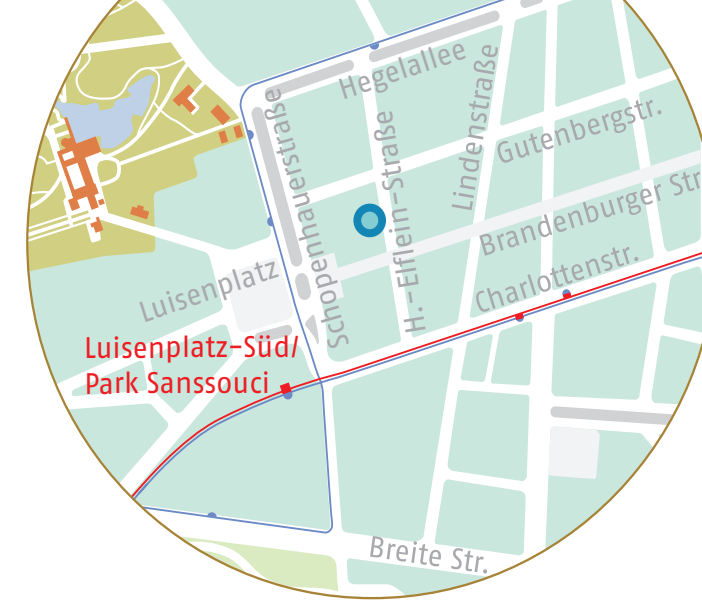


**Begegnung**

Hier ist der Ort für Menschen, die einander **begegnen wollen** – sei es zum gemeinschaftlichen Lernen oder Spielen, für Kreativität oder Bewegung.

**Raum gesucht?**

Wenn Ihnen noch der geeignete Raum für Ihren Vortrag, Ihre Schulung oder Sitzung fehlt, finden Sie diesen bei uns im SEKIZ.  
Anfragen: 0331-62 00 280 oder [hilfe@sekiz.de](mailto:hilfe@sekiz.de)

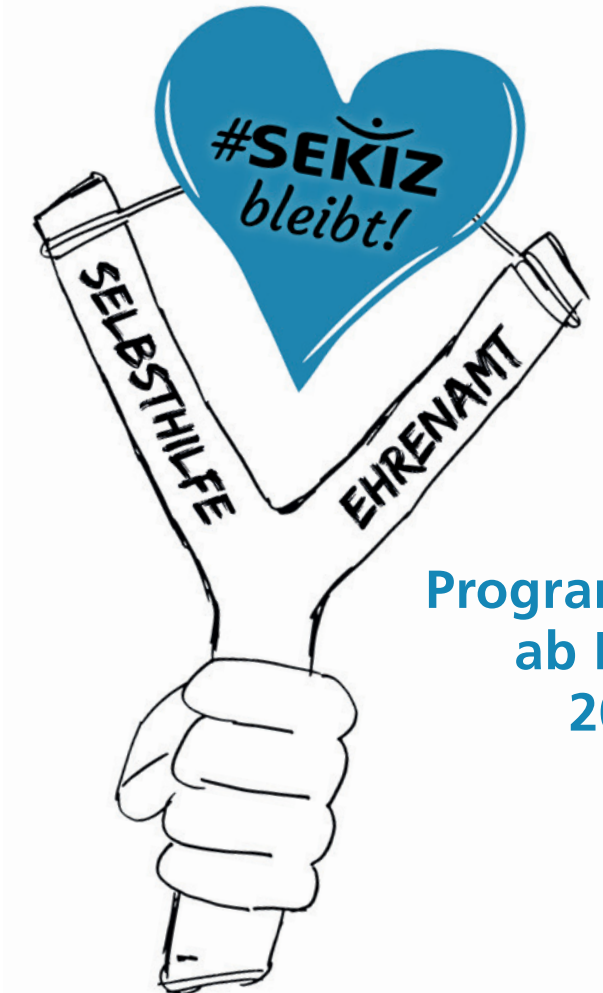


**Kontakt**

SEKIZ e.V.  
Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum e.V.  
Hermann-Elflein-Straße 11  
14467 Potsdam  
Bürozeiten: Mo – Fr 10.00 –16.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung  
Telefon: 0331 620 02 80

- [hilfe@sekiz.de](mailto:hilfe@sekiz.de)
- [www.sekiz.de](http://www.sekiz.de)
- SEKIZ TV
- [sekiz.potsdam](https://www.facebook.com/sekiz.potsdam)
- [sekiz.potsdam](https://www.instagram.com/sekiz.potsdam)

**IMMER NOCH KEINE DAUERHAFTE FINANZIERUNG IN SICHT!**



**Programm ab Mai 2024**

## Montag

- 10:00 - 12:00 (wöchentlich)  
**IG** Tea Time – English for beginners
- 10:00 - 12:00 (wöchentlich)  
**IG** Tea Time – English for advanced
- 17:00 - 19:00 (wöchentlich)  
**SH** Depressionsgruppe Embrace  
Kontext: Depression und Angst  
<https://embracepdm.wixsite.com/anmeldung>
- 17:00 - 18:30 (am 1. und 3. Mo. im Monat)  
**SH** Mr & Mrs Perfect? Gruppe Essstörungen
- 17:00 - 19:00 (am 2. Mo. im Monat)  
**SH** Long COVID
- 17:00 - 18:30 (wöchentlich)  
**SH** PSL – Porno-, Sex- und Liebessucht  
Kontakt: psl-potsdam@gmx.de
- 17:00 - 18:30 (am 3. Mo. im Monat)  
**SH** Suizid-Hinterbliebene **NEU**
- 18:30 - 20:00 (wöchentlich)  
**SH** Al-Anon
- 18:30 - 20:30 (wöchentlich)  
**SH** Kreuzbund
- 19:30 - 21:00 (am 4. Mo im Monat)  
**SH** Elterngruppe ADHS/ADS
- 19:30 - 21:15 (wöchentlich)  
**SH** AA Meeting

**Spendenkonto** Mittelbrandenburgische Sparkasse in Potsdam **Kontoinhaber** SEKIZ e.V.  
**BIC** WELADED1PMB  
**IBAN** DE 18 1605 0000 3502 0343 96

Wir danken unseren Förderern:  
Landeshauptstadt Potsdam, Fachbereich Soziales und Inklusion  
· AG der Verbände der Krankenkassen im Land Brandenburg ·  
GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe · Aktion Mensch

## Dienstag

- 09:00 - 16:00 (wöchentlich) 1€  
**B** Konfliktbezogene Selbsterfahrung  
Anmeldung montags von 8-9 Uhr, 0151 28 27 20 69
- 10:00 - 12:00 (wöchentlich)  
**IG** Literaturkreis
- 10:00 - 12:00 (weitere Termine bitte erfragen)  
**IG** SEKIZ-GARTEN Projekt
- 13:00 - 15:30 (wöchentlich)  
**IG** Rommé 45 plus (Frauen)
- 14:00 - 16:00 (am 2. u. 4. Di. im Monat)  
**SH** Schlaganfall – Betroffene
- 14:30 - 17:00 (am 3. Di. im Monat)  
**IG** Stadtgespräch 60plus
- 16:00 - 18:00 (am 1. Di. im Monat)  
**SH** Wir unter uns, für Menschen mit Psychiatrieerfahrung
- 17:00 - 18:30 (wöchentlich)  
**SH** Emotions Anonymous
- 17:00 - 19:00 (am 2. und 4. Di. im Monat)  
**SH** ADHS/ADS bei Erwachsenen
- 18:00 - 19:30 (wöchentlich)  
**SH** nur für heute – Narcotics Anonymous (2)
- 18:00 - 19:00 (am 2. und 4. Di. im Monat)  
**SH** Psyrena (psychische/psychiatrische) Reha Nachsorge
- 18:00 - 19:30 (jeden 2. u. 4. Di. im Monat) 1 €  
**IG** Brahma Kumaris (Meditation)
- 18:00 - 19:30 (am 1. Di. im Monat)  
**IG** Gesprächskreis Klimawandel **NEU**

Redaktionsschluss: 1.4.2024

**Impressum:** Inhalt und Fotos, wenn nicht anders angegeben: Sekiz e.V.  
Illustration Trocken Rocken: OL · Foto Blumhagen und Funck: mvg Verlag · Karte & Grafik: Grit M. Wolff, [www.kittyfix.de](http://www.kittyfix.de), Stand: März 2024

## Mittwoch

- 10:00 - 12:00 (wöchentlich) 8 €  
**K** Grundlagen der Malerei
- 14:00 - 16:00 (am 2. Mi. im Monat)  
**SH** Darmkrebs, CED, Deutsche ILCO **NEU**
- 15:00 - 17:00 (Termine bitte telefonisch erfragen)  
**SH** Aphasie
- 16:00 - 18:00 (Termine bitte erfragen)  
**SH** Borreliose
- 16:30 - 18:00 (am 4. Mi. im Monat)  
**SH** Lymph- und Lipödem
- 17:00 - 19:00 (am 2. Mi. im Monat)  
**SH** Offene Trauergruppe für verwaiste Eltern und Geschwister Potsdam
- 17:30 - 19:30 (am 1. und 3. Mi. im Monat)  
**SH** Depressionsgruppe Comfort  
Kontext: Depression und Einsamkeit
- 18:00 - 19:30 (am 1. u. 3. Mi. im Monat)  
**SH** Bipolare Störung
- 18:00 - 19:30 (am 3. Mi. im Monat)  
**SH** Betroffene narzisstischen Missbrauchs
- 18:15 - 19:45 (am 1. und 3. Mi. im Monat)  
**SH** Borderline (begleitet) **NEU**
- 18:30 - 20:30 (wöchentlich)  
**SH** AA-Meeting (polnisch)
- 19:00 - 21:00 (am 4. Mi. im Monat)  
**SH** Entsorgte Eltern - Liebende Kinder
- 19:00 - 20:30 (wöchentlich) 3 €  
**K** Lamrim-Meditation
- 18:00 (am 3. Mi. im Monat) **Nur mit Anmeldung**  
**SH** Hochsensibler Spaziergang  
Start am SEKIZ

## Donnerstag

- 16:15 - 18:15 (wöchentlich)  
**SH** Posttraumatische Belastungsstörung
- 17:30 - 19:30 (am letzten Do. im Monat)  
**SH** Verflixt und Zugenäht – Kaiserschnitt
- 17:30 - 19:00 (3. Do. im Monat)  
**SH** Fibromyalgie
- 18:00 - 19:30 (am 1. Do. im Monat)  
**SH** SHG Tinnitus
- 18:00 - 20:00 (am 1. und 3. Do. im Monat)  
**SH** Junge Selbsthilfe
- 18:30 - 20:00 (wöchentlich)  
**SH** Narcotics Anonymous - Frauenmeeting
- 18:30 - 20:30 (am 1. Do. im Monat) **Nur mit Anmeldung**  
**SH** Stammtisch Hochsensibilität
- 19:00 - 21:00 (am 2. Do. im Monat) **Nur mit Anmeldung**  
**SH** Elternkreis - Eltern und Angehörige von Süchtigen und Suchtgefährdeten
- 19:30 - 21:00 (am 2. Do. im Monat)  
**IG** Elterntreff „Pffiffige Kids“

Die Selbsthilfegruppen und Kurse werden ehrenamtlich geführt. Manchmal kann es zu Ausfall und Veränderungen kommen. Wenn Sie neu ein Angebot nutzen wollen, nehmen Sie bitte vorab mit uns Kontakt auf.

**Gemeinsam Kochen – unsere SEKIZ-Küche kann gemietet werden, z. B. im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.**  
Anfragen unter [hilfe@sekiz.de](mailto:hilfe@sekiz.de) oder 0331 6200 280.



## Freitag

- 10:30 - 11:30 (wöchentlich) 5 €  
**K** Meditation  
Anmeldung: [info@balance-schielicke.de](mailto:info@balance-schielicke.de)
- 15:00 - 19:45 (wöchentlich)  
**SH** Gesundheitsmassagen für geringverdienende Frauen  
30 min, 15 € / Anmeldung 0176. 63 12 64 19
- 16:00 - 18:00 (wöchentlich)  
**IG** Schach
- 17:00 - 18:30 (wöchentlich)  
**SH** Menschen mit Ängsten
- 17:00 - 19:00 (am 2. Fr. im Monat)  
**SH** Endometriose
- 18:30 - 20:00 (am 3. Fr. im Monat) **Nur mit Anmeldung**  
**SH** Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- 18:00 - 19:30 (wöchentlich)  
**SH** CoDA-Für Menschen mit co-abhängigem Verhalten  
Kontakt und Anmeldung: 0157. 35 80 07 75
- 19:00 - 20:30 (wöchentlich)  
**SH** Overeaters Anonymous

## Wochenende

- 10:30 - 12:30 (am 2. Sonntag im Monat)  
**SH** Wochenkinder
- 15:30 - 18:30 (Termine bitte erfragen)  
**SH** INVICTUS - Heimkinder der DDR
- 16:00 - 17:30 (jeden Samstag)  
**SH** Narcotics Anonymous (1)
- 18:00 - 19:00 (jeden Sonntag)  
**SH** Narcotics Anonymous - Männermeeting

## NEU im SEKIZ

### – Interessierte gesucht:

#### Porno-, Sex- und Liebessucht

Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe für Menschen, die sich gemeinsam auf dem Weg der Heilung von Pornosucht/Voyeurismus befinden. Hier bieten wir einen sicheren Raum für den offenen Austausch, Unterstützung und die gemeinsame Suche nach bewährten Strategien für einen gesunden Umgang mit dieser Herausforderung.

#### Suizid-Hinterbliebene

In der Selbsthilfegruppe können sich betroffene Suizidhinterbliebene, die einen Elternteil, ein Geschwisterkind oder den Partner verloren haben, in einem sicheren Rahmen austauschen. Die Selbsthilfegruppe kann so eine Unterstützung in der Verarbeitung dieser Erfahrung werden

#### Gruppengründungen:

#### Blockaden überwinden in Gespräch und Praxis

Beim Umgang mit Blockaden wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Wir wollen reden, uns aber auch gemeinsam Aufgaben stellen. Aufräumen, Briefe bearbeiten, schwierige Anrufe tätigen lässt sich so leichter angehen.

#### Borderline-Gruppe für den Austausch von Angehörigen und PartnerInnen

#### Spielgruppe für Senioren

Lust auf Brett- oder Kartenspiele? Wir starten zur 30. Brandenburgischen Seniorenwoche und laden vom **17.-21.06.24 von 10-12 Uhr** zum Spielevormittag ein.

Interesse? Einfach das SEKIZ kontaktieren.

**IG** Interessengruppe

**K** Kurs

**SH** Selbsthilfegruppe

**B** Besonderes Angebot

Bei den Treffen der **IG** und **SH** wird üblicherweise 1€ pro Teilnehmer und Treffen eingesammelt.