

**sekis»**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle



**kpe»**

Kontaktstelle PflegeEngagement



**Charlottenburg-Wilmersdorf**  
Juli – Dezember 2024

**PflegeSelbsthilfe**  
Unterstützung für Angehörige  
in Berlin

**Bismarckstr. 101**  
**10625 Berlin**  
*(Eingang Weimarer Str.)*  
5. OG, mit Fahrstuhl



**Förderung**  
*Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit  
und Pflege und die Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und  
den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.*

**Kontaktstelle  
PflegeEngagement**  
Charlottenburg-Wilmersdorf

## **Kontaktstelle PflegeEngagement**

030 890 285 35 | [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)  
[www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)

### **Sprechzeiten**

Dienstag 13 – 15 Uhr  
Donnerstag 10 – 12 Uhr  
und nach Vereinbarung



### **Unser Team**

Laura-Maria Jordan  
Sandra Wolff

*Träger: SELKO – Verein zur Förderung  
von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.*

## Wir unterstützen pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige.

### Wir unterstützen

- Menschen mit Pflege- oder Unterstützungsbedarf
- Menschen, die einen Angehörigen, Nachbarn oder Freund\*in pflegen oder betreuen

### Wir bieten

- PflegeSelbsthilfegruppen
- einen ehrenamtlichen Besuchsdienst
- Unterstützung beim Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke
- Informationsveranstaltungen

Kontaktstelle PflegeEngagement  
030 890 285 35 | [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)

Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf

## Die KPE stellt sich vor:



## PflegeSelbsthilfe

„Wir müssen einander nichts erklären, wir wissen wovon wir reden.“

### Unterstützung für Angehörige

Viele pflegende und betreuende An- und Zugehörige fühlen sich allein gelassen und überfordert.

Die meisten Menschen erleben diese schwere Situation im Verborgenen und haben oft wenig Unterstützung.

In unseren Gruppen treffen sich Menschen, die jemanden pflegen und betreuen und sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten. Sie geben sich Tipps, teilen Sorgen und Ängste und stärken sich gegenseitig.

In unseren Spots können Sie einen Eindruck von unseren Angehörigen-Gruppen gewinnen:

 /PflegeSelbsthilfe Berlin



Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf

## Unsere Gruppen

### Abendgruppe

Pflegen Sie Ihre\*n Partner\*in? Kümern Sie sich um ein Elternteil oder Nachbar\*in? Wissen Sie nicht mehr, wie Sie Beruf, Privatleben und Familie vereinbaren sollen?

In den angeleiteten Treffen gehen Sie mit anderen Teilnehmenden in den Austausch. Gespräche und Verständnis wirken entlastend und geben Kraft.

*Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.*

**1. u. 3. Mittwoch im Monat  
17 – 18:30 Uhr**

Kontaktstelle PflegeEngagement  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

**FREIE PLÄTZE**

Kontaktstelle PflegeEngagement  
030 890 285 35 | [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)

## Unsere Gruppen

### Kreativgruppe

In der Gruppe können Sie Ihre Fantasie ausleben und Ihre Gefühle kreativ ergründen. Im Mittelpunkt steht nicht die Kunstfertigkeit der gemalten Bilder, sondern vielmehr der Schaffensprozess sowie das gemeinsame Erleben und Austauschen darüber. Glücksgefühle und Tränen, alles ist möglich, alles darf sein.

*Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.*

Das Angebot wird von einer Ergotherapeutin angeleitet und soll Ihnen bei der Bewältigung des Pflege-Alltags helfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**1. und 3. Montag im Monat**  
**16 – 17:30 Uhr**

Kontaktstelle PflegeEngagement  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf



# Gefühle kreativ ergründen

**FREIE PLÄTZE**

## Online Gruppe

### Innere Ruhe - Online-Entspannungsgruppe Qigong

Wer einen anderen Menschen betreut oder pflegt, steht unter Dauerbelastung, seelisch und körperlich. Erholung kommt da meist zu kurz.

In unserer Entspannungsgruppe lernen Sie in einfachen, aber effektiven Einheiten – aus dem medizinischen Qigong, kombiniert mit Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen, Kraft zu tanken, Stress abzubauen und zu mehr innerer Ruhe zu finden.

**jeden Sonntag,  
19:00 – 19:45 Uhr**

Online über BigBlueButton.  
*Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.*

Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf

**FREIE PLÄTZE**

## Weitere Gruppen der Kontaktstelle

- **After Work (für Berufstätige)**  
2. Mo im Monat | 17:30 – 19  
*Kontaktstelle PflegeEngagement*
- **Gesprächsgruppe Resilienz**  
1. und 3. Mi im Monat | 17 – 18:30  
*Kontaktstelle PflegeEngagement*
- **Freitagsgruppe**  
1. und 3. Fr im Monat | 10 – 11:30  
*Kontaktstelle PflegeEngagement*
- **Gesprächsgruppe Grunewald**  
1. Do im Monat | 16 - 17:30  
*Käte - Tresenreuter Haus*
- **Gesprächsgruppe Kardinal-Bengsch**  
3. Montag im Monat | 13:30 – 15  
*Seniorenzentrum Kardinal-Bengsch*
- **Walk and Talk (Freizeitgruppe)**  
1. und 3. Mi im Monat | 10 – 11:30  
*wechselnde Treffpunkte*
- **Fit für den Alltag (Gymnastik)**  
jeden Fr im Monat | 10:30 – 12:00  
*STZ Charlottenburg – Nord*

*Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.*

030 890 285 35 | [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)  
Alle Angebote sind kostenfrei.

## Informationsveranstaltung

### Vorsorgendes Entscheiden

Wer soll mich in allen wichtigen Angelegenheiten vertreten, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen hierzu nicht mehr in der Lage bin? Hier können Vorsorgedokumente hilfreich sein.

Aber wie kann ich sicherstellen, dass meine Wünsche umgesetzt werden, und in welchen Fällen besteht das Risiko, dass sie nicht berücksichtigt werden?

Wie und wo finde ich rechtssichere Dokumente? Was habe ich beim Ausfüllen zu beachten?

Auf diese und weitere Fragen wird Frau Ulla Rose von Home Care Berlin e.V. eingehen.

**Donnerstag, 28.11.2024, 14 – 16 Uhr**

Lebensort Vielfalt  
Niebuhrstr. 59/60  
10629 Berlin

Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf

Anmeldungen bitte in der Kontaktstelle PflegeEngagement.

# Informationsveranstaltung





## PflegeSelbsthilfe-Podcast

Im PflegeSelbsthilfe-Podcast der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement informieren vier Mitarbeitende über aktuelle Themen aus dem Bereich der PflegeSelbsthilfe und geben kompakt und einfach verständlich Wissen über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige weiter. Freuen Sie sich auf hilfreiche Infos, spannende Themen und inspirierende Gäste!

PflegeSelbsthilfe-Podcast:  
[www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)



Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf

030 890 285 35 | [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)  
Alle Angebote sind kostenfrei.

030 890 285 35 | [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)  
Alle Angebote sind kostenfrei.

## Social Media

### Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

In unserer Unterstützungsreihe „PflegeSelbsthilfe präsentiert...“ für pflegende Angehörige finden Sie Tipps zur Unterstützung im Alltag, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Hinweise zur Selbstfürsorge.

 /selbsthilfeberlin

 /selbsthilfeberlin



Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement  
030 890 285 35 | [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)

Podcast



Erfährt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trifft inspirierende Menschen in diesem Podcast.

Social Media

Bleibt informiert über unsere Angebote und folgt uns auf den sozialen Plattformen.

 /selbsthilfeberlin  
 /selbsthilfeberlin  
 /SelbsthilfeBer  
 /c/SelbsthilfeBerlin

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf  
030 890 285 38 | [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)