

kpe»

Kontaktstelle PflegeEngagement



sekis»

Selbsthilfe-Kontaktstelle



Charlottenburg-Wilmersdorf  
Juli – Dezember 2024

Selbsthilfe  
im Bezirk



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



## Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel 030 890 285 38

Fax 030 890 285 40

[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

[www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de](http://www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de)



### Sprechzeiten

Montag 10 – 14 Uhr

Dienstag 12 – 16 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

und nach Vereinbarung

### Unser Team

Daniel Jux | [jux@sekis-berlin.de](mailto:jux@sekis-berlin.de)

Johann Christoph Maass

[maass@sekis-berlin.de](mailto:maass@sekis-berlin.de)



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

**Gemeinsam sind  
wir stark**

**Förderung**  
Gefördert von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und den Gesetzlichen Krankenkassen Berlin/Brandenburg und ihren Verbänden.

## Selbsthilfegruppen

gibt es u.a. zu folgenden Themen:

- Alzheimer
- Essstörungen
- Ängste und Depressionen
- Burnout
- Ataxie
- Borderline
- Cochlea Implantat
- Chronische Erkrankungen
- Essentieller Tremor
- Fibromyalgie
- Hirntumor
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
- Long Covid – ME/CFS
- Lichen Sclerosus
- Lungenemphysem – COPD
- Lupus Erythematodes
- Lymphom / Lymphdrüsenkrebs
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- Sklerodermie
- Suchterkrankungen (Alkohol, Internet u.a.)
- Soziale Ängste
- Stottern
- Trigeminusneuralgie

## Sozialberatung

Ihr habt Probleme und benötigt Hilfe?

Dann nutzt doch die Sozialberatung bei SEKIS. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung.

**Sprechzeit: Do 13 – 15 Uhr  
und nach Vereinbarung**

Eine Anmeldung per E-Mail oder Telefon ist zurzeit notwendig!

*Sozialberatung ist keine Therapie und keine Rechtsberatung! Sie berät im Falle eines eingegrenzten Problems und trägt zu dessen Lösung bei. Die Sozialberatung unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht.*



Fehlt „dein“ Thema? Melde dich gern bei uns ...

0151 583 526 88 | [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

## Wir kommen rum

### Außensprechstunde in der ZLB

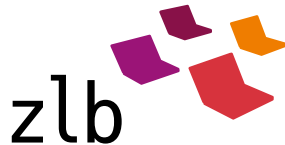
Ab sofort sind wir nun einmal im Monat in der Amerika-Gedenkbibliothek zu Gast, wo wir eine Außensprechstunde anbieten.

Dort beantworten wir alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe:

Wie funktioniert so eine Selbsthilfegruppe? Wäre das vielleicht auch etwas für mich? Wo finde ich die Gruppe, die wirklich zu mir passt? Und: wie könnte ich selbst meine eigene Gruppe gründen?

Kommen Sie gern einmal vorbei. Da wir keine Termine vergeben, kann es ggf. zu kürzeren Wartezeiten kommen.

In Kooperation mit



jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr  
Amerika-Gedenkbibliothek | Blücherplatz 1 | PopUp



Wir kommen rum  
Außensprechstunde in der ZLB



## Die Arbonauten

### Outdoor-Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline

*Dem Lehrpfad der Natur folgen und zur Ruhe kommen*

Gemeinsam wollen wir der Stadt und ihren Strukturen entfliehen, um im wunderschönen Chaos der Natur achtsam neue Wege zu beschreiten. Verbergen sich doch dort unerschöpflich viele neue Perspektiven!

Auf unseren Waldwanderungen wollen gemeinsam Elemente des DBT-Konzepts praktizieren.

Wir werden unterschiedliche Ziele im ABC-Bereich ansteuern und dabei bereits die Fahrtzeit zur gemeinschaftlichen Themenarbeit nutzen.

Mehr Infos und Kontakt unter:  
[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

NEUGRÜNDUNG



sekis»

Die Arbonauten  
Outdoor-Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline





## Flammenträger

gemeinsam durch die Dunkle Nacht der Seele

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

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

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

Kontakt:

[flammentraeger2024@gmail.com](mailto:flammentraeger2024@gmail.com)

NEUGRÜNDUNG

sekis»



Flammenträger  
gemeinsam durch die Dunkle Nacht der Seele



## Create Your Life Community

We are English-speakers harnessing the power of self-awareness, personal freedom, and conscious creation. We are passionate about letting life happen FOR us! We don't FIX anything about us because we know we are WHOLE. TOGETHER, we empower and support ourselves in creatively:

- Overcoming anxiety and depression
- Having better, successful, and more fulfilling relationships
- Enjoying life regardless of its ups and downs (emotional fitness)

- Creating our personal strategies, branding, and careers
- Having the experiences we want to have and the memories we never want to forget!

Ask Taylor your questions:

+4917638607591

[taylor@taylortalks.love](mailto:taylor@taylortalks.love)

NEW MEMBERS WELCOME

Create Your Life Community





## Fortbildung für Aktive

Du benötigst methodisches Hand-  
werkzeug und wichtige Infos zur Orga-  
nisation & Öffentlichkeit für die Arbeit  
in deiner Gruppe? Du möchtest eine  
Selbsthilfe-Gruppe gründen, weißt  
aber nicht wie?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns findest du das ganze Jahr über  
interessante & hilfreiche Fortbildun-  
gen, Workshops & Infoveranstaltungen  
rund um das Thema Selbsthilfe.

*Jetzt anmelden  
und mitmachen!*



## Termine (Auswahl)




- **No risk, no fun**  
Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe  
**Sa 14.09.2024 / 10 – 16 Uhr / 5 €\***
- **Persönliches Budget**  
Eine Leistungsform für Menschen  
mit Behinderung  
**Mo 07.10.2024 / 17 – 19 Uhr / frei**
- **Gemeinsam statt einsam!**  
Umgang mit Einsamkeit  
**Di 15.10.2024 / 15 – 18 Uhr / 5 €\***
- **Projekte in Selbsthilfe-Gruppen**  
Projekt-Förderung durch die  
Gesetzlichen Krankenkassen  
**Di 05.11.2024 / 18 – 20 Uhr/ frei**
- **Förderung der Selbsthilfe durch  
Krankenkassen**  
(digital)  
**Di 26.11.2024 / 15 – 18 Uhr/ frei**
- **Working together:**  
**Fit für Kooperationen**  
**Sa 30.11.2024 / 10 – 16 Uhr/ 5 €\***

*\*kostenfrei mit Berechtigungsnachweis*



## Social Media

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

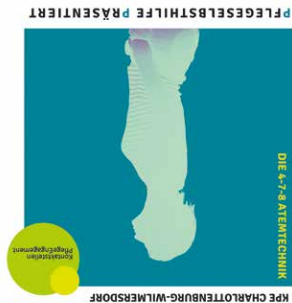
-  /selbsthilfeberlin
-  /selbsthilfeberlin
-  /c/SelbsthilfeBerlin

## Podcast





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

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



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

 /selbsthilfeberlin  
 /selbsthilfeberlin

**Social Media**  
Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

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

Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf