

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



Förderung

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

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel 030 890 285 38

Fax 030 890 285 40

selbsthilfe@sekis-berlin.de

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

Johann Christoph Maass

maass@sekis-berlin.de



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

**Gemeinsam sind
wir stark**

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

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

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

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

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

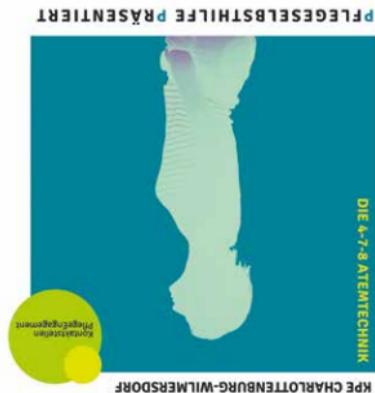
Podcast



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

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf



Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

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
030 890 285 35 | pflgeengagement@sekis-berlin.de