

selko»

sekis»

Aktiv in Selbsthilfe

AUCH
FÜR DICH
+ deine Gruppe

Fortbildungen 2024



Informiert sein
Erfahrungen austauschen
Selbsthilfe stärken



Traurig



Bei uns gibt es mehr
als sechs Emotionen.

Selbsthilfe

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de





Fortbildungen 2024 für Berliner Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte

INFORMIERT SEIN
ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN
SELBSTHILFE STÄRKEN

Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen,
Kontaktstellen PflegeEngagement,
Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
im Dachverband SELKO - Verein
zur Förderung von Selbsthilfe-
Kontaktstellen e.V. in Zusammenarbeit
mit dem Arbeitskreis Fortbildung

Kontakt

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin
Bismarckstraße 101
10625 Berlin
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
www.sekis.de/fortbildung

SELBSTHILFE BRAUCHT FORTBILDUNGEN

Warum ist ein Fortbildungsangebot für Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte wichtig?

„Fortbildungen für mich und meine Gruppe sind wichtig, weil...“

... ich mich fortbilden kann und durch mein neues Wissen einen Mehrwert für unsere Gruppe habe“,

... mir eine Art Up-Dating meiner Erfahrungen und neue Ideen wichtig sind“,

... sie mir viele Anregungen (kreative Methoden) und Sicherheit sowie Struktur für die Gruppen-Arbeit geben“,

... ich in den Fortbildungen viele andere Menschen kennengelernt habe, die mir immer wieder zeigen, wie wichtig und hilfreich es ist, in eine Selbsthilfe-Gruppe zu gehen“,

... ich methodisch neue Erkenntnisse erlangen und eventuell auch digital noch einiges lernen kann und möchte“,

... ich möglichst gut und umsichtig für meine Gruppe agieren möchte“,

... ich die Selbsthilfe-Gruppe professionell gestalten möchte“,

... sie mich inspirieren, motivieren und mir den Austausch mit anderen Selbsthilfe-Aktiven ermöglichen, sodass ich auch einen Blick über den Tellerrand werfen kann und durch die Vernetzung durch die Fortbildungen auch eine gemeinsame Lösungssuche möglich ist“,

... nur so auch ein fachkundiger Austausch stattfinden kann. Die Selbsthilfe muss endlich einen höheren Stellenwert erhalten. Wir, als Betroffene, sind die Fachleute“,

... ich dadurch noch mehr Erfahrungen mache, die über mich selbst und die Gruppe hinausweisen. Dadurch erlebe ich unsere Gruppe weniger vereinzelt, mehr vernetzt; weniger Tendenz zu Vereinsamung durch Einschränkungen“,

... sie Anregungen dazu geben, was ich verbessern kann in der Gruppen-Arbeit“,

... man Ansichten anderer Personen erfragen kann und gemischte Lebensansichten erlebt“,

... man mehr Sicherheit in Themen und Rahmenbedingungen von Selbsthilfe-Gruppen erfährt“,

... es mir hilft, Menschen besser zu verstehen“,

... man dadurch auf dem neuesten Stand ist“

(Antworten von Fortbildungsteilnehmenden aus der Berliner Selbsthilfe)

Eure Erfahrung zählt!
Eure Expertise zählt!
Eure Meinung zählt!

INHALT

- 4 - 5 Einleitung
- 6 Anmeldung & Kosten
- 7 Wir über uns

I. Soziale und gesundheitsbezogene Selbsthilfe

Auftakt-Veranstaltung

- 8 Beziehungsfragen – Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Methoden und Techniken

- 10 - 25 Gruppen-Arbeit und Kommunikation
- 26 - 31 Besondere Situationen

33 - 37 Kulturelle Vielfalt

39 - 41 Junge Selbsthilfe

Organisation und Öffentlichkeit

- 44 - 46 Kooperation und Beteiligung
- 47 - 50 Recht und Datenschutz
- 51 - 53 Finanzen und Förderung
- 54 - 57 Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

59 - 64 Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

II. PflegeSelbsthilfe

65 - 71 Reihe Pflege-Unterstützung

Fortbildungsangebote für Fachkräfte der Angebote zur Unterstützung im Alltag und der Kontaktstellen PflegeEngagement

- 73 - 82 Schulungsangebot für Ehrenamtliche der Kontaktstellen PflegeEngagement

- 83 - 86 Kontaktstellen PflegeEngagement | Adressen

Anhang

- 87 - 88 Fortbildungsübersicht
- 89 Impressum

EINLEITUNG

Einladung zum lebendigen Lernen miteinander

Unter dem Motto "Gemeinsam; Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken", bieten wir auch in diesem Jahr wieder für Berliner Selbsthilfe-Aktive & Selbsthilfe-Interessierte Fortbildungen, Informationsveranstaltungen, Workshops und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe an.

Partizipation & Bedarfsorientierung

Das jährliche Programm wird gemeinsam mit Selbsthilfe-Aktiven und Fachkräften aus der Selbsthilfe gestaltet und umgesetzt. Die aktuellen Bedarfe werden jährlich erfragt und evaluiert. Die Referierenden verfügen häufig über eine langjährige Erfahrung im Bereich der Selbsthilfe.

Das ganze Spektrum ist angesprochen mit unserem Fortbildungsprogramm

Mit den Fortbildungen und Workshops bieten wir themenübergreifend eine Plattform für gemeinsames Lernen, Austausch und Vernetzung für Selbsthilfe-Gruppen, -organisationen, -projekte oder Selbsthilfe-Kontaktstellen an. Neben der Vermittlung von selbsthilfe-relevanten Informationen zu Fragen der Organisation oder einer gut funktionierenden Öffentlichkeitsarbeit, geht es um Fragen zur Gestaltung der Gruppen-Arbeit, der Verteilung von Verantwortung und Lasten oder wie ein guter Umgang mit Konflikten gelingt.

Kompetenzen erwerben und nutzen

Selbsthilfe-Aktive sind durch die Auseinandersetzung mit ihren (gesundheitlichen) Herausforderungen und dem Austausch mit Gleichgesinnten kompetente Erfahrungsexpert*innen. Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen erfordert nicht nur informatives Wissen, sondern auch die gewonnene Erfahrung weiterzugeben, andere auf ihrem Weg zu unterstützen und Aufgaben zu verteilen, um ein lebendiges Miteinander zu fördern. Unser Ziel ist es, dafür benötigte Fähigkeiten zu stärken und Ressourcen zu aktivieren, die Selbsthilfe-Aktiven Kraft und Mut für eigenes Tun geben.

Inklusion, Diversität und Teilhabe

Selbsthilfe zeichnet sich durch die Vielfältigkeit ihrer Gruppen und Mitglieder aus. Um eine Teilnahme Aller zu ermöglichen, sind die Zugänge zu den Veranstaltungsorten barrierearm und für Menschen mit Bewegungseinschränkungen überwiegend möglich. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprach-Dolmetscher*in) frühzeitig beantragt werden.

EINLEITUNG

Für Menschen mit Migrationserfahrung und/oder nicht-deutscher Herkunftssprache sind wir bei Bedarf bemüht, eine Übersetzung zu stellen. Um eine Teilnahme für Alle zu ermöglichen, sind die Teilnahme-Kosten geringgehalten und für Teilnehmende mit Berechtigungsnachweis kostenfrei.

Fortbildungsformate

Das Angebot digitaler Fortbildungen ist fester Bestandteil unseres Programms und wird überwiegend für informative Fortbildungen genutzt. Für die Teilnahme an digitalen Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät mit Mikrofon & Kamera benötigt.

Eure Mitarbeit ist unsere Chance

Wir freuen uns über jede Anregung zur Ergänzung des Programms.

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel: 030 890 285 39



Barrierearmer Zugang

Veranstaltungsorte, die einen Besuch mit Gehhilfen und Rollstuhl ermöglichen.



Austausch / Interaktion /
Erfahrungsbasiert

Veranstaltungen, die interaktiv den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden integrieren.



Input / Wissen

Veranstaltungen, die auf die Vermittlung von Informationen abzielen.



ANMELDUNG & KOSTEN

Anmeldung

Die Anmeldungen laufen zentral per E-Mail (fortbildung@sekis-berlin.de), das Online-Formular (www.sekis-berlin.de/fortbildung) oder der Rufnummer 030 890 285 39.

Bei der Anmeldung bitte den **vollständigen Namen, E-Mailadresse** und ggf. **Telefonnummer** angeben. Diese Angaben benötigen wir für eine Anmeldebestätigung, für eine Erinnerungsmail ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin und damit wir über kurzfristige Veränderungen oder Absagen von Veranstaltungen informieren können. Bei frühzeitiger Angabe besonderer Bedarfe, kümmern wir uns um die Ermöglichung einer Teilnahme.

Personenbezogene Daten zur Anmeldung verwenden wir ausschließlich für die Verwaltung. Sie werden anschließend gelöscht.

Mehr zum Datenschutz unter: www.sekis-berlin.de/datenschutz

Hinweis

Bitte daran denken, beim nächsten Förderantrag für die Pauschalförderung der Selbsthilfe-Gruppe oder -organisation, eine kleine Summe für die Fortbildung der Mitglieder mit zu beantragen! Die Mitarbeitenden der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen gerne bei Fragen zur Förderung durch die Krankenkassen.

Danksagung

Unser besonderer Dank gilt den Krankenkassen und Krankenkassenverbänden, die in der Berliner Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen sind und mit einer Förderung nach den Leitsätzen des § 20 h SGB V dieses Programm maßgeblich unterstützen.

Kosten

Die Kosten der Fortbildungen sind gestaffelt. Reine Informationsveranstaltungen ebenso wie Fortbildungen der Rubrik Kulturelle Vielfalt und Junge Selbsthilfe sind kostenfrei. Für Fortbildungen unter fünf Stunden fallen 5 Euro an, für längere sind es 10 Euro. Personen mit aktuellem Berechtigungsnachweis können kostenfrei teilnehmen. Die Kosten für Präsenz-Veranstaltungen sind ausschließlich in bar am Veranstaltungsort zu zahlen.

Die Teilnahme-Gebühren für Online-Fortbildungen sind nach Aufforderung unter **Angabe des Namens und des Veranstaltungstitels** auf folgendes Konto zu überweisen:

SELKO

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE46 3702 0500 0003 3524 00

BIC: BFSWDE33BER

Erstattung der Kosten

Für Selbsthilfe-Gruppen, die eine Krankenkassen-Förderung erhalten, ist die Erstattung der Fortbildungskosten möglich. Hierzu kann die Teilnahme-Bescheinigung als Quittungsbeleg bei der Abrechnung mit den Krankenkassen eingereicht werden.

WIR ÜBER UNS

Die Vielfältigkeit der Berliner Selbsthilfe und Selbsthilfe-Gruppen spiegelt sich auch in den Referent*innen unserer Fortbildungsveranstaltungen unseres Programms wieder. Die Fortbildungen werden sowohl von Mitarbeitenden der Kontaktstellen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen, als auch von Fachreferent*innen, die einen engen Bezug zur Selbsthilfe haben, umgesetzt. Für Informationsveranstaltungen werden weitere Netzwerk-Partner*innen aus Selbsthilfe- und anderen Organisationen (z. B. NAKOS, Bundesarbeitsgemeinschaft Persönliches Budget, AOK Nordost) eingeladen. Insbesondere die interaktiv ausgerichteten Fortbildungen werden zum Teil von Erfahrungsexpert*innen aus der Selbsthilfe begleitet. Die Integration von Erfahrungswissen der Teilnehmenden ist zentraler Bestandteil des interaktiven Angebotes.

Arbeitskreis Junge Selbsthilfe

- **Daniel Jux**
*Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf*
- **Ina Steinbach**
*Selbsthilfe- und Stadtteil-Zentrum
Reinickendorf*
- **Hanna Schlosser**
*Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus*
- **Lisa Schunke**
*Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte,
StadtRand gGmbH*
- **Alina Becker**
*Selbsthilfe- Kontakt- & Beratungsstelle
Steglitz-Zehlendorf*



Arbeitskreis Fortbildung

- **Birgit Sowade**
Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH
 - **Götz Liefert**
Diplompädagoge, Supervisor
 - **Helga Schneider-Schelte**
Sozialpädagogin, Supervisorin
 - **Jens Erik Geißler**
Erfahrungsexperte
 - **Petra Glasmeyer**
*Selbsthilfe- Kontakt- & Beratungsstelle
Steglitz-Zehlendorf*
 - **Anke Polkowski**
*Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe-Gruppen (KIS) - Potsdam-Mittelmark*
 - **Nicole Bichlmeier**
Selbsthilfe-Treffpunkt Schöneberg
 - **Jan-Christoph Sänger**
Selbsthilfe-Kontaktstelle Treptow-Köpenick
- ## Arbeitskreis Kulturelle Vielfalt (Migration)
- **Azra Tartarevic**
Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord
 - **Birgit Sowade**
(siehe Arbeitskreis Fortbildung)

Beziehungsfragen

Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit *Auftakt-Veranstaltung des Fortbildungsjahres 2024*

Eine Erkrankung, die mein Leben trifft, trifft auch meine Beziehungen. Wie und wo kann ich offen darüber sprechen – und wo nicht? Hat meine Familie ein anderes Verständnis als meine Kolleg*innen? Oder grade nicht? Und meine Freund*innen? Trennt meine Erkrankung hier die Spreu vom Weizen?

Bei der diesjährigen Auftakt-Veranstaltung beschäftigen wir uns näher mit unseren Beziehungen. An- und Zugehörige sind „Mit-Betroffene“. Wenn jemand in der Familie eine chronische Erkrankung hat (ganz gleich ob körperlich, seelisch oder suchtkrank) hat dies auch Auswirkungen auf die nächsten Menschen, die uns umgeben. Ebenso, wie auch das Verhalten unserer Angehörigen, Arbeitskolleg*innen oder Freund*innen Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung und unser Verhalten hat. Wir stehen in Beziehung zueinander.

Mit der Auftakt-Veranstaltung nutzen wir die Chance, unsere Beziehungen genauer zu betrachten und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen. Wer redet mit wem, wie und worüber? Ein Thema für Selbst-Betroffene und Angehörige.

In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht über individuelle und teils kreative Workshops persönliche Schwerpunkte zu setzen.

In der Mittagspause stellt die Villa einen Mittagssnack zum Selbstkosten-Preis in Höhe von circa 6 Euro zur Verfügung.

#Austausch
#Erkrankungen
#Beziehungen

- **Samstag, 27. Januar**
11 - 16 Uhr

Villa Donnersmarck
Schädestraße 9-13
14165 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 18. Jan.

Kosten: Keine

Leitung:
Arbeitskreis Fortbildung





Methoden und Techniken

Gruppen-pädagogische Fortbildungen für eine erfolgreiche Arbeit in Selbsthilfe-Gruppen, die sich an aktive Gruppen-Teilnehmende richten

Gruppen-Arbeit und Kommunikation

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...



Regeln und Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen

Wer redet wann und wieviel? Ist es verboten, egal oder sogar erwünscht, zu spät zu kommen? Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe?

Selbsthilfe ist Selbst-Organisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, um ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können: Informationen teilen, Unterstützung erleben und geben und gemeinsam stärker dem Alltag begegnen.

Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmen-Bedingungen. Bestimmte Regeln sind trotzdem zu Klassikern der Selbsthilfe-Arbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen.

Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen. Sie schaffen die Sicherheit nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen.

Auf Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmenden erhalten diese ein Gespür für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Struktur-Elemente in der Selbsthilfe. Am Ende des Abends werden die Teilnehmenden Anregungen für das Gespräch mit der eigenen Gruppe über die dortige Zusammen-Arbeit mitnehmen.

#Regeln

#Strukturen

#Absprachen

#Gruppen-Formate

- **Montag, 19. Februar**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 9. Feb.

Kosten: 5,- €

Leitung: Birgit Sowade |
Jens Erik Geißler





Selbsthilfe-Gruppen moderieren

Gespräche in gemeinsamer Verantwortung gestalten

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann.

Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

● **Online-Veranstaltung:**

Anmeldefrist: Di., 20. Februar

1. Abend, Mi., 28. Februar

2. Abend, Mi., 6. März

Jeweils 18 - 21 Uhr

● **Präsenz-Veranstaltung:**

Anmeldefrist: Mo., 28. Oktober

1. Abend, Di., 5. Nov.

2. Abend, Di., 19. Nov.

Jeweils 18 - 21 Uhr

„Der Nachbar“ – Stadtteil-Treff im Nachbarschaftsheim Schöneberg
Cranachstr. 7
12157 Berlin



Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter.

Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderation
- Aufgaben der Moderation
- Methoden in der Moderation

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know-How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren.

#Rolle

#Methode

#Gesprächsführung

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: 10,- €

Leitung / Online:

Birgit Sowade |

Helga Schneider-Schelte

Leitung / Präsenz: Nicole

Bichlmeier | Jens Erik Geißler



Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe

Nur Störung oder auch Bereicherung?



Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen.

Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter*innen und diese gilt es zu bewahren. In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen und welche Konflikte häufig auftreten.

Gemeinsam werden wir nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Folgende Fragestellungen werden uns beschäftigen:

- Was tue ich wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

#Konflikte

#Konflikt-Lösungen

#Selbsthilfe bei Konflikten

#Unterstützung von außen



- **Online-Veranstaltung**
Mittwoch, 28. Februar
18 – 21 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Di., 20. Feb.

Kosten: 5,- €
Leitung: Anke Polkowski |
Götz Liefert



Gruppen-Phasen in Selbsthilfe-Gruppen



Aktiv gestalten und umsetzen

Selbsthilfe-Gruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen.

Zum Beispiel:

- die Gruppen-Gründung
- das Integrieren neuer Teilnehmenden
- das Aufkommen von Konflikten
- die Verabschiedung von Teilnehmenden

In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen und was dabei besonders zu beachten ist, vorgestellt. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass Zeiten, in denen „es mal kracht“ oder in denen „die Luft raus ist“, ganz normal sind und zum „Gruppen-Leben“ dazu gehören.

Auch wird Handwerkszeug vermittelt, wie die Gruppe die unterschiedlichen Phasen aktiv gestalten kann.

#Gruppen-Dynamik

#Gruppen-Leben

#Konflikte



- **Montag, 18. März**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
Königstr. 42/43
14163 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 8. März

Kosten: 5,- €

Leitung: Helga Schneider-
Schelte | Nicole Bichlmeier



Ready Steady Go! Gründungswerkstatt Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten



Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich es an eine Selbsthilfe-Gruppe zu gründen? Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir? Wo können wir uns treffen? Wie wird man vertraut mit Menschen, die einem erst einmal fremd sind?

Und schließlich: was hilft, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben?

Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfe-Arbeit für Menschen, die die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten. Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfe-Gruppen zu informieren.

Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppen-Gründung durchgegangen und auch das erste Treffen einer Selbsthilfe-Gruppe nachvollzogen.

#Gruppen-Gründung
#Arbeitsweisen
#Basisfragen



- **Donnerstag, 21. März**
18 – 21 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Lichtenberg - Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 13. März

Kosten: 5,- €

Leitung: Birgit Sowade |
Anke Polkowski





Die richtigen Worte finden

Feedback geben und annehmen können

„P. kommt mal wieder zu spät zur Gruppen-Sitzung. Und immer hat er die gleiche Ausrede. Am Anfang hatte ich Verständnis dafür, nun reicht es mir aber. Doch anscheinend bin ich die Einzige, die dies ärgert, oder?“

„Und schon wieder redet A. Mir fällt es zunehmend schwer, ihr zuzuhören. Doch wie kann ich ihr das sagen? Ich möchte sie ja nicht verletzen?“

Es gibt immer wieder Situationen in der Gruppe, die uns stören. Diese Situationen können uns ärgern, wütend machen und uns die Freude am Gruppen-Geschehen nehmen. Viele Gruppen kennen zwar die Regel „Störungen haben Vorrang“, doch sie findet zu selten Anwendung.

Wir wissen zwar, wie gut es tut, positives Feedback zu bekommen bzw. zu geben.

Doch wenn es darum geht, Unmut oder Ärger auszudrücken, verlässt uns häufig der Mut. Die Sorge, missverstanden zu werden, die Erfahrung, dass sich jemand beleidigt zurückzieht und gekränkt ist, lässt uns oft „verstummen“ und vieles „aushalten“.

In dem Workshop werden wichtige Regeln erarbeitet, um respektvoll Feedback geben zu können. Es wird Gelegenheit geben, dies miteinander auszuprobieren. Ein ehrliches Feedback ist in jeder Beziehung Gold wert, denn für die Gruppe ist eine innerlich anwesende Person so viel mehr wert als eine „abwesende“.

#Feedback

#Verletzungen

#gute Kommunikation

#miteinander Reden

- **Donnerstag, 11. April**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44
10559 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 3. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Helga Schneider-
Schelte | Birgit Sowade





Wenn eine*r in die Krise kommt

Wie damit in der Selbsthilfe-Gruppe umgehen?

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Teilnehmende einer Selbsthilfe-Gruppe in eine persönliche Krise geraten. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen.



Folgende Frage-Stellungen können zum Beispiel bearbeitet werden:

- Was sind typische Krisen von Gruppen-Teilnehmenden?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Was macht dies mit den anderen Gruppen-Teilnehmenden?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?
- Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden verschiedenen Krisen-Situationen näher betrachtet und gemeinsam angemessene Lösungen entwickelt.

#Persönliche Krisen
#Gruppen-Dynamik
#Umgang mit Krisen

- **Montag, 15. April**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Lichtenberg - Horizont
Hohenschönhausen
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 5. April
Kosten: 5,- €
Leitung: Anke Polkowski |
Helga Schneider-Schelte



Integration neuer Gruppen-Teilnehmender



Von Aufnahmen und Gruppen-Abläufen zu Willkommensritualen

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Teilnehmenden und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es häufig Wechsel in den Gruppen.

Teilnehmende gehen und immer wieder kommen neue Menschen dazu. Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Teilnehmende „frischer Wind“ in die Gruppe. Andererseits kann es zu Veränderungen oder Störungen kommen.

Auch fühlen sich manche Neu-Ankömmlinge nicht gut angenommen und kommen nicht wieder. Das kann zu einem großen Wechsel von Teilnehmenden in einer Gruppe führen.

Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Gruppen-Teilnehmende und deren Integration machen.

#Abläufe
#Aufnahme
#Vielfalt
#Fluktuation



- **Dienstag, 30. April**
18 - 21 Uhr

ABC – Alkoholfreies
Begegnungs-Centrum
in Marzahn-Hellersdorf
Alt Marzahn 54
12685 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo., 22. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Nicole
Bichlmeier |
Jens Erik Geißler



Grenzen setzen und Überforderung vermeiden Vom Selbstschutz und Abgeben von Aufgaben



Teilnehmende aus Selbsthilfe-Gruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen. Darunter leidet häufig auch die Gruppe.

In diesem Seminar werden wir uns mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen, aber auch, wie man lernen kann Aufgaben abzugeben und damit die Gruppe zu stärken.

Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

- Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin, und was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird?
- Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist und wie wahre ich diese zukünftig?
- Verantwortung abgeben: Was möchte ich abgeben und für welche Aufgaben möchte ich andere Teilnehmende gewinnen?

#Konflikte
#Spannung
#Konflikt-Lösung
#Verschiedenheit



- **Montag, 13. Mai**
18 – 21 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
Königstr. 42/43
14163 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 3. Mai
Kosten: 5,- €
Leitung: Petra Glasmeyer |
Jens Erik Geißler



Was macht mich stark?



Resilienz in der Gruppen-Arbeit

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die sogenannte Resilienz.

Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben.

Die Selbsthilfe-Gruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt und gemeinsam erprobt.

#innere Stärke

#Umgang mit belastenden Situationen

#Widerstandsfähigkeit



- **Montag, 15. Juli**
18 - 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Fr., 5. Juli

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn
(Dipl. Sozialpädagogin)



No Risk, No Fun – Konflikte in Selbsthilfe-Gruppen



Konflikte sind menschlich und können in jeder Gruppe entstehen. Häufig empfinden Teilnehmende diese vor allem als belastend und weniger als Chance.

Bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich eine Gruppe jedoch häufig nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen.

Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreitenden und diese gilt es zu bewahren.

Folgende Frage-Stellungen werden uns beschäftigen:

- Was empfinden wir als Konflikt und wie haben wir bisher gelernt damit umzugehen?
- Was kann man tun, wenn man selbst in einen Konflikt involviert ist?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren und wer kann dann weiterhelfen?

#Konflikte
#Streit
#Spannung
#Konfliktlösung
#Verschiedenheit



- **Samstag, 14. September**
10 – 16 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 5. Sep.
Kosten: 10,- €
Leitung: Petra Glasmeyer |
Jens Erik Geißler



Die Kraft der Gewalt-Freiheit



Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit

Gruppen-Arbeit besteht überwiegend aus Kommunikation zwischen den Teilnehmenden. Für das Gelingen konfliktarmer Gespräche in den Gruppen-Treffen gibt es unterschiedliche Methoden.

Das Konzept der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Rosenberg beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt.

Sobald es gelingt andere Gesprächspartner*innen zu verstehen, ist eine konstruktive Diskussion wieder möglich – auch in der Gruppen-Arbeit.

Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen arbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit einer Kommunikationstrainerin an einem exemplarischen Konflikt-Beispiel aus Selbsthilfe-Gruppen-Treffen und erarbeiten zusammen Möglichkeiten zur Anwendung der *Gewaltfreien Kommunikation* als Konfliktlösung.

#Kommunikation
#Konflikt-Lösung
#Verständigung



- **Montag, 16. September**
17 - 21 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 6. Sep.
Kosten: 5,- €
Leitung: Renate Giese
(Kommunikationstrainer*in)



Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten



Eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfe-Gruppe zu leiten?

Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Modulen und wendet sich an Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leitende ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfe-Kräfte aller Beteiligten gestärkt und weiter entwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollenspielen und Moderationstechniken.

Da es sich um aufeinander aufbauende Module handelt, ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden können.

#Rolle als Gruppen-Leitung
#Handwerkszeug für die Arbeit
#Umgang mit Konflikten

Veranstaltungsort für alle Module:

- Eigen-Initiative Selbsthilfe-Kontaktstelle Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstr. 70
12489 Berlin



MODUL 1

Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Donnerstag, 19. Sep. | 18 – 21 Uhr

MODUL 2

Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

Donnerstag, 26. Sep. | 18 – 21 Uhr

MODUL 3

Konflikte in der Gruppe

Donnerstag, 10. Oktober | 18 – 21 Uhr

MODUL 4

Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit

Donnerstag, 17. Oktober | 18 – 21 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mi., 11. Sep.

Kosten: 20,- €

Leitung: Götz Liefert |
Jan-Christoph Sängner



MODUL 1

Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Donnerstag, 19. September

Gruppen-Leitung in einer Selbsthilfe-Gruppe zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und kann eine besondere Herausforderung darstellen.

Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfe-Gruppe?

- Welche Aufgaben sind damit verbunden?
- Was ist in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppen-Teilnehmenden bzw. der Gruppe?

MODUL 2

Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

Donnerstag, 26. September

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppen-Leitung hilfreich?

In diesem Modul wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppen-Regeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe produktiver zu gestalten.

Folgende Themen und Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Sitzungsabläufe in der Gruppe:
Welche Konzepte haben sich hier bewährt?
- Wo liegt der Unterschied zwischen Leitung und Moderation?
- Regeln für die Gruppen-Arbeit: Wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

MODUL 3

Konflikte in der Gruppe

Donnerstag, 10. Oktober

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen.

In diesem Modul werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppen-Konflikt es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppen-Leitung in Konflikten beleuchten.

Besondere Fragen sind dabei:

- Welche Rolle habe ich als Gruppen-Leitung in Konflikten?
- Was tue ich, wenn ich selbst in den Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Wer kann helfen; gibt es sowas wie erste Hilfsmaßnahmen?

MODUL 4

Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit

Donnerstag, 17. Oktober

Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit. Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffene*r mit eigenen Themen und eigenen Bedürfnissen an die Gruppe zu sein und andererseits das Gruppen-Geschehen zu gestalten bzw. den Überblick zu behalten?

Anhand der unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden werden wir in diesem Modul die Spielräume ausloten, die bestehen, um beiden Aspekten gerecht zu werden.

Be creative! Kreative Methoden in der Selbsthilfe



Gruppen-Treffen anders gestalten

Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch an Methoden, die im Gruppen-Alltag sinnvoll genutzt werden können?

Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppen-Situationen praktisch auszuprobieren. Wir besprechen Einsatz-Möglichkeiten – z. B. beim Gruppen-Start, als Themen-Einstieg, wenn die Gruppe blockiert ist, ein Abschied ansteht, Entlastung nötig ist und Weiteres. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppe erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Zeit nehmen wir uns auch für den Austausch miteinander: was für Erfahrungsschätze bringen die Teilnehmenden mit – was hat sich in den Gruppen bewährt, wo gibt es aber auch Berührungsängste? Der Austausch und das miteinander Ausprobieren können ermutigen, das Gruppen-Leben einmal anders zu gestalten.

#Struktur

#Blitzlicht

#Ablauf



- **Donnerstag, 17. Oktober**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44
10559 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mi., 9. Okt.

Kosten: 5,- €

Leitung: Birgit Sowade |
Helga Schneider Schelte



Besondere Situationen

Supervision für Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen



Unterstützung bei Problemen

Dir geht eine Situation aus einem der letzten Gruppen-Treffen immer noch nach? Du möchtest in deiner Gruppe etwas Neues ausprobieren, weißt aber noch nicht wie? Du möchtest wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen.

In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

#Erfahrungsaustausch

#Bewältigung von schwierigen Situationen

#Erarbeitung von Lösungen



- **Montag, 11. März**

18 – 21 Uhr

Anmeldefrist: Fr, 1. März

- **Montag, 18. November**

18 – 21 Uhr

Anmeldefrist: Fr, 8. November

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe in Pankow

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: 5,- € (pro Termin)

Leitung: Götz Liefert



Wie steht es um unsere Selbsthilfe-Gruppe?



Handwerkszeug zur Gruppen-Inventur in Selbsthilfe-Gruppen

Regelmäßige Bestandsaufnahmen der laufenden Arbeit tun jeder Selbsthilfe-Gruppe gut. Besonders nach der Pandemie, die sich zum Teil stark auf Gruppen-Abläufe und das Gruppen-Leben ausgewirkt haben, lohnt sich ein Blick darauf, was bisher geschafft wurde und wohin die Reise mit der Gruppe weitergehen soll.

Die Reflexion der bisherigen Arbeitsweise, der Rollen- und Aufgaben-Verteilung und der Ziele und Inhalte der jeweiligen Gruppe birgt viele Chancen und Möglichkeiten:

- Gelungenes kann beibehalten werden und erhält Wertschätzung
- Alles was den Entwicklungsprozess der Gruppe hemmt, kann benannt und verändert werden.

Im Seminar lernen wir unterschiedliche Methoden kennen, mit denen wir eine Gruppen-Inventur in unserer Selbsthilfe-Gruppe erfolgreich durchführen können.

- #Bestandsaufnahmen*
- #Reflexion*
- #Aufgaben-Verteilung*
- #Gruppen-Entwicklung*



• Samstag, 16. März 11 – 17 Uhr

Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord
im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Str. 12
12043 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Do., 7. März

Kosten: 10,- €

Leitung: Svenja Schellenberg
(SHK Neukölln) | Götz Liefert





Vom Zauber der Schwarm-Intelligenz

Thematisch zentriertes Arbeiten in der Selbsthilfe

Viele Menschen kommen zur Selbsthilfe, um ihre Fragen und Probleme mit anderen Betroffenen zu teilen. Dabei sind die Teilnehmenden einerseits Frage-Stellende aber auch Rat- und Ideen-Gebende.

Das funktioniert je nach Struktur und Arbeitsweise der Selbsthilfe-Gruppe mal gut oder auch weniger gut.

Manchmal verzetteln sich die Gespräche und das volle Potential eines Gesprächskreises wird gar nicht genutzt. Oft ist den Gruppen-Teilnehmenden nicht bewusst, über welches Wissen und welche Erfahrung die Beteiligten verfügen, welche "Schwarm-Intelligenz" in einer Gruppe steckt.

In dieser Fortbildung wollen wir uns damit befassen, wie thematisch zentriertes Arbeiten aussehen kann, welche Faktoren es begünstigt und wie es in einer bestehenden Selbsthilfe-Gruppe etabliert werden kann. Dabei wird das Wissen und die Erfahrung der Teilnehmenden gleich miteinbezogen, denn wir wollen nicht nur theoretisch darüber diskutieren, sondern das Erlernte auch praktisch anwenden.

#Methoden
#Moderation
#Erfahrung
#Wissen



- **Mittwoch, 5. Juni**
16 – 19 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Lichtenberg - Synapse
Schulze-Boysen-Straße 38
10365 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Di., 28. Mai

Kosten: 5,- €

Jens Erik Geißler |

Anke Polkowski





Wenn es zusammen nicht mehr weiter geht

Gruppen-Ausschluss als letzte Konsequenz?

In Selbsthilfe-Gruppen gibt es das starke Bedürfnis, allen Teilnehmenden gerecht zu werden. Die Möglichkeit, dass alle Teilnehmenden ihren Platz innerhalb der Gruppe finden, ist der Wunsch vieler Gruppen. Manchmal sind jedoch die Spannungen und Störfaktoren, die von einzelnen Teilnehmenden ausgehen, so groß, dass die gemeinsame Weiterarbeit in der Gruppe nicht mehr möglich zu sein scheint.

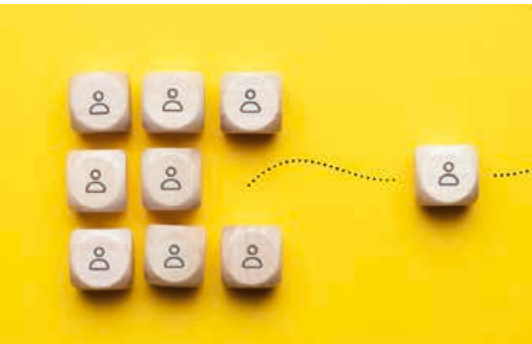
In diesem Seminar wollen wir klären, was die Gruppe in einer solchen Situation tun kann.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Erörterung der Möglichkeiten, die vorhandenen Störungen und Spannungen mit den jeweiligen Teilnehmenden gut zu bearbeiten, um eine gemeinsame Weiterarbeit zu ermöglichen
- Erarbeitung von Kriterien für einen Gruppen-Ausschluss
- Findung von angemessenen Kommunikationsformen im Falle eines Gruppen-Ausschlusses.

#Umgang mit schweren Störungen

#Kriterien für einen Gruppen-Ausschluss



- **Montag, 14. Oktober**
18– 21 Uhr

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe in Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 4. Okt.

Kosten: 5,- €

Leitung: Nicole Bichlmeier
| Götz Liefert



Gemeinsam statt einsam!



Umgang mit Einsamkeit in der Selbsthilfe-Gruppe

Wir wollen darüber ins Gespräch kommen und ein Verständnis entwickeln, welche Veränderungen das Alleinsein bzw. das Gefühl der Einsamkeit bewirkt.

Wie kann ein Weg zurück in den Austausch und/oder in die Gruppe gelingen. Statt Rückzug, der bei chronischen Erkrankungen notwendig sein kann, wollen wir uns über verschiedene Formen von Nähe und Distanz austauschen. Kontakt mit Menschen die ähnliche Erfahrungen gemacht haben kann sehr unterstützend sein.

Bei Interesse kann eine dauerhafte Selbsthilfe-Gruppe entstehen.

#Rückzug

#Gruppen-Dynamik

#Nähe und Distanz



- **Dienstag, 15. Oktober**
15 – 18 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 7. Okt.

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn (Sozialpädagogin | Coach & Mediation)



Biografie meiner Erkrankung



Wie die Gruppe aus geteilter Geschichte lernen kann

Meine Erkrankung hat eine Geschichte. Sie hat mit mir zu tun. Es gab einen Anfang (leise oder stürmisch oder mit dem Versuch, sie möglichst lange zu ignorieren ...) eine Geschichte der Ablehnung und langsamen Annäherung. Es gab und gibt unterschiedlich intensive Zeiten, Zeiten von Wut, Verzweiflung, Hoffnung, Alltag.

In dieser Fortbildung stehen zwei Aspekte im Vordergrund: Zum einen möchten wir anhand methodischer Begleitung dazu anregen, den persönlichen Weg mit der eigenen Erkrankung zu erinnern, zu reflektieren und mit kreativen Mitteln ins Bild zu bringen. Welche Phasen hat es für mich in der Auseinandersetzung mit der Krankheit gegeben? Welche Steine haben sich mir bei der Bewältigung in den Weg gelegt? Was hat mir geholfen, sie zu

überwinden? Was habe ich durch meine Erkrankung gelernt?

Anschließend wollen wir entwickeln, wie das Thema „Biografie meiner Erkrankung“ gemeinsam in der Selbsthilfe-Gruppe erarbeitet werden kann. Welche zusätzlichen Ideen gibt es? Womit ist zu rechnen, wenn das Thema in der Gruppe eingebracht wird?

Eine Fortbildung, die Selbst-Erfahrung und methodisches Wissen verbindet und damit Lust macht auf einen besonderen Abend in der Gruppe.

#Reflektion

#bewusst machen

#Gruppen-Methodik

- **Samstag, 16. November**
10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Treffpunkt
Tempelhof-Schöneberg
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Do., 7. Nov.

Kosten: 10,- €

Leitung: Birgit Sowade |
Helga Schneider-Schelke





2000
Koch
Ergebnis



1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018
2019
2020
2021
2022
2023
2024

Alpha Galster
1974 - 1977 / 2003
Handwritten notes and a drawing of a smiling face.



Handwritten notes on a white sticky note.

Handwritten notes on a white sticky note.

Handwritten notes on a white sticky note.

3



Kulturelle Vielfalt

Spezifische Fortbildungen für Menschen mit
Migrationsgeschichte und Flucht-Erfahrung

Wir kommen zu Ihnen

Mobile Fortbildungsteams kommen in Ihre Organisation zu Themen der Selbsthilfe-Arbeit

Sie sind als Migranten-Organisation schon lange in Berlin aktiv?

Sie organisieren, beraten und unterstützen. Eigentlich leben Sie dann schon lange das, was „Selbsthilfe“ meint. Sie haben nicht erwartet, dass andere etwas für Sie tun. Sie packen selbst an. Genau das passiert in Selbsthilfe-Gruppen. Menschen mit ähnlichen Erfahrungen (gleiche Krankheit, gleiche Schwierigkeiten, gleiche Traurigkeit ...) kommen regelmäßig zusammen um über ihr Thema zu sprechen. Sie können sich gegenseitig gut verstehen. In der Gruppe lernt man voneinander, weil jeder andere Erfahrungen macht. Auch ohne Fachleute.

Wäre das vielleicht etwas in Ihrer Organisation? Gerne kommen wir zu Ihnen, um mit Ihnen gemeinsam weiter zu denken.

- Wir stellen vor, was Selbsthilfe-Gruppen sind und wie sie funktionieren.
- Wir überlegen gemeinsam mit Ihnen, ob eine oder mehrere Gruppen in Ihrer Einrichtung sinnvoll wären und was es dafür brauchen würde. Gruppen in Ihrer Sprache, zu Ihren Themen.
- Wir unterstützen Sie bei der Gründung der Gruppe/n, wenn es eines Tages dazu kommen sollte.

„Wir“, das ist ein Team des Berliner Arbeitskreises „Selbsthilfe und Migration“. Wir schätzen die Kraft der Selbsthilfe-Gruppen sehr und stellen diese Art der Selbst-Organisation daher gerne vor. Der Arbeitskreis hat sich im Rahmen der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen gegründet, welche über den Berliner Senat und die Krankenkassen finanziert werden. Unser Einsatz bei Ihnen wäre damit kostenfrei.

Sie sind schon eine Selbsthilfe-Gruppe in nicht-deutscher Muttersprache?

Schön, dass es Sie gibt! Sie werden viele gute Zeiten zusammen erlebt haben. Trotzdem kann es manchmal auch schwierig werden. Wenn die Arbeit immer an einzelnen aus der Gruppe hängen bleibt. Wenn es zwischen Teilnehmenden aus der Gruppe so schwierig wird, dass man gar nicht mehr gut reden kann. Wenn man gerne mehr Menschen in der Gruppe hätte, aber das nicht richtig klappt. Wir freuen uns, auch zu Ihnen in die Gruppe zu kommen.

Für ausführlichere Informationen zu unserem Angebot erzählen wir gerne mehr. **Melden Sie sich bei SEKIS Berlin unter: fortbildung@sekis-berlin.de** Dort werden Sie an uns weitervermittelt.

Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem?



Selbsthilfe-Gruppen als Lernorte, um sich in Deutschland zurecht zu finden

Wie finde ich einen guten Arzt, eine gute Ärztin? Woher soll ich wissen, was meine Versicherung alles bezahlt? Wo finde ich Hilfe bei psychischen Erkrankungen? Was sind meine Rechte als Patient*in in Deutschland? Wer hilft, wenn es Probleme gibt?

Oft können Selbsthilfe-Gruppen zu all diesen Fragen eine Menge sagen. Manchmal können alle aber nur vermuten, was richtig ist. Jede*r hat mal was gehört.

Die Fortbildung greift zentrale Themen des deutschen Gesundheitswesens auf.

Sie gibt Material an die Hand, mit dem man in der eigenen Gruppe diese Themen besprechen kann. Beispiele aus den Gruppen werden dafür sorgen, dass der Austausch dicht an den eigenen Erfahrungen bleibt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

#Migration

#Gesundheitswesen

#Deutschland



- **Termin & Ort nach individueller Vereinbarung! Sprechen Sie uns gerne hierzu an!**

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis

Selbsthilfe und Migration



Mit meinem Arzt reden



Arzt-Gespräche in der Selbsthilfe-Gruppe gut vorbereiten

Die Situation kennen fast alle Menschen, die eine Selbsthilfe-Gruppe besuchen: man kommt vom Arzt und kann kaum noch erzählen, was er gesagt hat. Es ging so schnell. Es war so viel. Es gab keine Übersetzung. Und schon steht man wieder draußen, mit einem Rezept in der Hand und viel, viel Unsicherheit, was man nun damit machen soll.

Was können wir tun, um Gespräche in der Arzt-Praxis gut vorzubereiten? Wie kann die Gruppe dabei helfen? Was, wenn trotzdem nicht alles verstanden wurde? Wer hilft dann weiter?

Die Fortbildung möchte helfen, die Kraft der Selbsthilfe-Gruppe dazu zu nutzen, um Gespräche mit den Ärzten einfacher und hilfreicher werden zu lassen. Bei Bedarf mit Übersetzung.

#Arzt-Gespräche
#Sprach-Probleme
#Unsicherheit
#Strategien



- **Termin & Ort nach individueller Vereinbarung! Sprechen Sie uns gerne hierzu an!**



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Kosten: keine
Leitung: Arbeitskreis
Selbsthilfe und Migration





Wenn die Seele krank ist

Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Selbsthilfe-Gruppe

Selbsthilfe-Gruppen sind eine gute Unterstützung im Leben. Menschen, die meine Schwierigkeiten aus eigener Erfahrung kennen, können für mich stark sein, wenn ich es einmal nicht mehr bin.

Trotzdem gibt es Situationen in Selbsthilfe-Gruppen, die alle unsicher machen oder überfordern. Viele Gruppen mit Migrationshintergrund haben Menschen mit unglaublichen Stress- und Gewalt-Erfahrungen unter den Teilnehmenden. Psychische Erkrankungen bringen dann manchmal so dunkle Zeit mit sich, dass die Gruppe sich nicht stark genug dafür fühlt.

In dieser Fortbildung möchten wir Menschen aus bestehenden Selbsthilfe-Gruppen mit Migrations- oder Flucht-Erfahrung ermutigen, sich mit dem Thema der psychischen Belastungen in Gruppen auseinander zu setzen.

Gemeinsam schauen wir uns häufige Situationen in den Gruppen an. Wir überlegen, was die Gruppe wie füreinander tun kann. Schließlich lernen wir, wo es in Berlin Hilfe gibt, wenn die Unterstützung in der Gruppe einmal an Ihre Grenze kommt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

#Psychische Erkrankungen
#Gewalt-Erfahrung
#Überforderung der Gruppe
#Hilfe finden



- **Termin & Ort nach individueller Vereinbarung! Sprechen Sie uns gerne hierzu an!**



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Kosten: keine
Leitung: Arbeitskreis
Selbsthilfe und Migration





Seism

Berlin ist gut



Be
ist d
in j

Betroffene
müssen in
die Gremien

vernetzt!

Transparenz



finden
Menschen
Zugang?

IN MEINE
MITTE

READ
FÜR 'NE
AUSZE

GEHEN
MEINSAM!





Junge Selbsthilfe

Spezifische Fortbildungen von und für
die Junge Selbsthilfe



Wie macht ihr das?

Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten.

Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen?

Wir möchten euch einen Raum für genau diese Fragen, diesen Austausch und das gemeinsame Kennenlernen geben.

Von 18 bis 20 Uhr gestalten wir den Workshop zu euren Themen. Anschließend wollen wir den Abend gemütlich ausklingen lassen – bei Lagerfeuer, Stockbrot und guten Gesprächen.

Es ist möglich online und vor Ort an dem Workshop teilzunehmen.

Gebt bei der Anmeldung bitte an, ob ihr online oder vor Ort teilnehmen möchtet.

*#Erfahrungsaustausch
#Junge Selbsthilfe
#Gestalten
#Kennenlernen
#Gute Gespräche*



- **Hybrid-Veranstaltung
(online und vor Ort)**

**Donnerstag, 30. Mai
18 – 20 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
Königstr. 42/43
14163 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mi., 22. Mai

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis
Junge Selbsthilfe



Jung und trotzdem einsam



Better together – gemeinsam raus aus der Einsamkeit

Dein Leben hat mit Karriere, Beziehung, Kind und Haus derzeit wenig zu tun und du fühlst dich damit alleine? Du hast das Gefühl, dein Leben ist nicht spannend und du performst nicht genug? Im Vergleich zu ehemaligen Freund*innen, deinen Kommiliton*innen oder Kolleg*innen fühlst du dich abgehängt? Sind dir Gespräche oft zu oberflächlich und fehlt dir ehrlicher und aufrichtiger Austausch ohne Vergleiche?

Es gibt viele andere "versteckte Einsame", die jenseits des Mainstreams aufrichtige Gespräche schätzen und die Lebensfreude durch weniger Einsamkeit zurückerobern möchten. Im Workshop besprechen wir das Gefühl der Einsamkeit und was das für Auswirkungen auf uns haben kann.

Wir überlegen gemeinsam, wie wir gut miteinander in Kontakt kommen können und welche Möglichkeiten Berlin dafür bietet.

#Einsamkeit

#Wissen

#Junge Selbsthilfe

#Kennenlernen

#Gute Gespräche



• Donnerstag, 7. November 18 – 20 Uhr

Selbsthilfe-, Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44
10559 Berlin

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 30. Okt.

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis
Junge Selbsthilfe



Traurig



**Bei uns gibt es mehr
als sechs Emotionen.
Und für alles eine Gruppe.**

Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de



Organisation und Öffentlichkeit

Informative Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive
und Selbsthilfe-Interessierte

Kooperation und Beteiligung

Unabhängigkeit der Selbsthilfe



Wahrung von Selbst-Bestimmung und Vermeidung von Interessen-Konflikten

Selbsthilfe-Arbeit lebt hauptsächlich vom Engagement der Aktiven, die das Bedürfnis und Interesse Betroffener in den Mittelpunkt stellen.

Um allerdings die vielfältigen Aufgaben zu bestreiten, suchen Gruppen manchmal zusätzliche Unterstützung in Form von Geldmitteln oder in der Zusammenarbeit mit anderen „Playern“.

Gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen, Spender*innen etc. bieten ihre Hilfe an, aber eben auch Wirtschaftsunternehmen – in der Regel Arznei- oder Hilfsmittel-Hersteller – stehen der Selbsthilfe mit finanziellen Zuwendungen und Expertise zur Seite.

Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir lernen, welche Gefahren Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen in sich bergen und wo Interessen-Konflikte entstehen können. Im Erfahrungsaustausch wollen wir gemeinsam ausloten, wie Selbsthilfe-Gruppen unabhängig und selbstbestimmt bleiben.

#Autonomie
#Interessen-Vertetung
#Finanzen



- **Dienstag, 27. Februar**
16 – 18 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo., 19. Feb.
Kosten: keine
Leitung: David Brinkmann
(NAKOS)



Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen!



Wie funktioniert Patient*innen-Beteiligung im Gesundheitswesen?

Patient*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient*innen-Verbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen.

Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient*innen formale Beteiligungs- und Mitsprache-Rechte auf Bundes- und Länderebene ein.

Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patient*innen. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfe-Organisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patient*innen-Rechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen.

Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mit-Bestimmung es für Patient*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfe-Gruppen auf.

#Mitsprache-Recht
#Gesundheitsversorgung
#Beteiligungsmöglichkeiten



- **Montag, 29. April**
18 – 20 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 19. April
Kosten: keine
Leitung: Katarzyna
Thabaut (NAKOS)





Working together: Fit für Kooperationen

Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können

Dieser Workshop richtet sich an Selbsthilfe-Aktive, die schon mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies künftig tun wollen.

Im Mittelpunkt stehen folgende Fragen:

- Wie komme ich mit Gesundheitseinrichtungen ins Gespräch?
- Wie beginne ich eine Kooperation?
- Was bringe ich für die Kooperation mit?
- Was bedeutet eine gelungene Kooperation?
- Wie gehe ich kreativ und selbstbewusst mit den Herausforderungen der Kooperation um?

Durch den Erfahrungsaustausch mit Akteur*innen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen und das Reflektieren der

eigenen Rolle unterstützen sich die Teilnehmenden im Workshop aus eigener Betroffenheit. Ziel des Workshops ist es herauszufinden, ob und wie eine Zusammen-Arbeit von Selbsthilfe-Gruppen und Gesundheitseinrichtungen als Kooperationspartner*innen gestaltet werden kann.

Dafür nutzen wir die Praxis-Erfahrungen und Kriterien, die im Netzwerk Selbsthilfe-Freundlichkeit und Patient*innen-Orientierung im Gesundheitswesen seit vielen Jahren zum Gelingen von Kooperationen beitragen.

*#Patient*innen-Orientierung*

#Beteiligung

#Kooperation

#Gesundheit

- **Samstag, 30. November**
10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 21. Nov.

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn (Netzwerk
Selbsthilfefreundlichkeit und
Patientenorientierung im
Gesundheitswesen)



Recht und Datenschutz

Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen



Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

Wenn du dich in deiner Gruppen austauschst, werden dabei vermutlich auch Daten gesammelt. Sensible Daten, z. B. Gesundheitsdaten oder auch andere, sehr persönliche Informationen.

Einen bewussten Umgang damit ist in Zeiten riesiger Speicher-Kapazität und Daten-Sammelwut wichtiger denn je. Warum ist Datenschutz so wichtig? Selbsthilfe-Gruppen sind Orte des Vertrauens, in denen du persönliche Geschichten und Erfahrungen teilst. Diese Informationen verdienen den höchsten Schutz. Außerdem ist Datenschutz eine rechtliche Verpflichtung, auch für Selbsthilfe-Gruppen.

● Präsenz-Veranstaltung

Dienstag 16. April

18 – 20 Uhr

Anmeldefrist: Mo., 8. April

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



● Online-Veranstaltung

Donnerstag 5. Sep.

18 – 20 Uhr

Anmeldefrist: Mi., 28. Aug.

Unsere Fortbildung vermittelt euch das notwendige Wissen und die praktischen Schritte, um deine Daten und die der Gruppe angemessen zu schützen. Sie will dich dabei unterstützen, dass deine Selbsthilfe-Gruppe eine sichere und vertrauensvolle Umgebung bleibt.

#Datenschutz-Grundverordnung

#neue Medien

#sensible Daten



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: keine

Leitung: Kyra Morawietz
(SEKIS Berlin)



Wer macht was?



Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen.

Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe-Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden.

Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

#Gesundheit
#Funktionen des Gesundheitswesens



- **Online-Veranstaltung**
Dienstag, 11. Juni
18 – 20 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo., 3. Juni

Kosten: keine

Leitung: Detlef Fronhöfer
(ehemaliger Mitarbeiter
AOK NordOst)



Gut vorgesorgt!



Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten

Patient*innen-Verfügung und Vorsorge-Vollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenz-Situationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant.

Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin?

Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensiblen Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbst-Bestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient*innen-Verfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorge-Vollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

#Selbst-Bestimmung

#Prävention

#Entscheidungsfindung



- **Dienstag, 25. Juni**
16 – 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung auf Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 17. Juni

Kosten: Keine

Leitung: Peter Rudel
(Cura Betreuungsverein)



Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!



Patient*innen-Rechte kennen und nutzen

Das Patient*innenrechte-Gesetz liegt nun schon einige Jahre vor. Dennoch machen Selbsthilfe-Gruppen die Erfahrung, dass diese Rechte nicht allen bekannt sind.

Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Ärzt*innen-Haftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehler-Vermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträger*innen
- Stärkung der Patient*innen-Beteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patient*innen-Informationen

Was das im Einzelnen genau bedeutet, möchten wir vorstellen und auf Fragen zur Umsetzung eingehen, damit Aktive in Selbsthilfe-Gruppen ihrer Rechte aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können. Denn nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen!

#Stärkung Rechte

#Selbst-Bestimmung



- **Online-Veranstaltung**
Dienstag, 8. Oktober
18 – 20 Uhr



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo. 30. Sep.

Kosten: keine

Leitung: Karin Stötzner
(ehemalige Patient*innen-beauftragte Berlin)



Finanzen und Förderung

Persönliches Budget



Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind, offen. Sowohl bei den Sozial-Ämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Renten-Versicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt.

Dabei ist sie eine Chance Hilfe zu erhalten und dafür, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Denn das Persönliche Budget erkennt Menschen mit Behinderung als Expert*innen in der eigenen Sache an und ermöglicht damit mehr Teilhabe.

Der Vortrag will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben und Grundlagen zu grundsätzlichen Veränderungen durch das Persönliche Budget und zu dem Budget-verfahren vorstellen.

Auf folgende Fragen gehen wir ein:

- Was ist das persönliche Budget?
- Wofür ist das persönliche Budget?
- Wie bekomme ich das persönliche Budget?

Auf diese und weitere individuelle Fragen werdet ihr Antworten erhalten.

#Behinderung
#Selbstbestimmung
#Anspruch
#Teilhabe

- **Montag, 7. Oktober**
17 – 19 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 26. Sept.

Kosten: Keine

Leitung: Kim Lippe (Vorsitz
Bundes-Arbeitsgemeinschaft
Persönliches Budget)



Projekte in Selbsthilfe-Gruppen



Projekt-Förderung durch die Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 h SGB V Selbsthilfe-Förderung

Die gesundheitliche Selbsthilfe nimmt einen festen Platz in unserem Gesundheits- und Sozial-System ein und wird durch die Krankenkassen gefördert. Neben der Pauschal-Förderung durch die Krankenkassen haben Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, finanzielle Mittel für gruppenspezifische Projekte zu beantragen.

Das Umsetzen von gemeinsamen Projekten erzielt eine stärkere Wahrnehmung der Gruppen-Anliegen in der Öffentlichkeit, kann aber auch dazu dienen, das Gruppen-Leben attraktiver zu gestalten und neue Teilnehmende zu gewinnen. Für die aktive Gruppen-Arbeit erscheint es sinnvoll sich Projekte für eine gemeinsame gesundheitsbezogene Aktivität zu überlegen und gemeinsam zu planen.

Generell sind Projekte zur Förderung des aktiven Gruppen-Lebens und der körperlichen sowie psychischen Gesundheit sinnvoll.

Die Veranstaltung richtet sich an Gruppen-Verantwortliche aus Selbsthilfe-Gruppen chronisch Erkrankter. Anhand von praktischen Projekt-Beispielen aus der Vergangenheit zeigt die Fortbildung auf, welche Möglichkeiten es gibt, und wie ein Antrag bei einer Krankenkasse gestellt werden kann.

#finanzielle Mittel

#Mitglieder-Gewinnung

#gruppenspezifische Projekte

- **Dienstag, 5. November**
18 – 20 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 28. Okt.

Kosten: Keine

Leitung: Detlef Fronhöfer
(ehemaliger Mitarbeiter
der AOK Nordost)



Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen



Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V für Selbsthilfe-Gruppen

Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projekt-Förderung und ist für Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen etwas unterschiedlich. Auch gibt es im laufenden Jahr immer wieder Änderungen der Grundlagen der Förderung.

Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu informieren, findet diese Informationsveranstaltung regelmäßig statt.

Die Informationsveranstaltung wird von Mitarbeitenden der AOK Nordost durchgeführt und dient der Vorstellung und Vermittlung der Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassen-Förderung. Auch die neusten Entwicklungen und Änderungen werden eingehend erläutert.

#Pauschal- und Projekt-Förderung

#finanzielle Mittel

#Grundlagen Leitsätze Kassen-Förderung



- **Online-Veranstaltung:**
Dienstag, 26. November
15 – 18 Uhr



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo. 18. Nov.

Kosten: Keine

Leitung: Änne Steinig |

Diana Gromm (AKO Nordost)



Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

Sichtbar und Präsent!



Kreative Print-Medien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viele Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden.

Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind. Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppen-Interessierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen.

In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie durch die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann.

Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

#kreative Ideen

#Sichtbarkeit Gruppe

#Positionierung Öffentlichkeit

- **Dienstag, 5. März**
18 - 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 26. Feb.

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn

(Diplom Sozialpädagogin)



Wie nutze ich Facebook & Instagram?



Umgang mit Social Media für Selbsthilfe-Gruppen

Die Möglichkeiten, die das Internet als Informations- und Kommunikationskanal bietet, sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken.

Auch für Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen steigt die Relevanz digitaler Medien, insbesondere im Bereich der Ansprache von Interessierten und bei der Verbreitung von Forderungen:

Selbsthilfe-Gruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmende finden.

Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung.

Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissensvermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co.

Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

#Digitale Kommunikation

#Öffentlichkeitsarbeit

#Umgang mit digitalen Medien



- **Online-Veranstaltung**
Dienstag, 7. Mai
18 - 21 Uhr



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo., 29. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Sascha Dinse
(Soziologe, Social
Media Berater)





Instagram und Facebook

Visuell ansprechende Inhalte für Social Media mit Canva erstellen

Soziale Netzwerke sind ein wichtiges Medium um Informationen zu teilen, mit der Community im Kontakt zu sein und diese zu erweitern. Ein visuell ansprechendes und kohärentes Erscheinungsbild des Accounts ist hierfür hilfreich.

Die Fortbildung liefert einen Überblick über die Grund-Funktionen des Grafik-Programms Canva und erläutert anhand von Beispielen worauf es beim Design von social Media Beiträgen ankommt - Farbe, Typografie, Komposition. Anhand dessen erstellen die Teilnehmenden eigene Beiträge die wir danach in der Gruppe auswerten.

Bitte wenn möglich, Laptop mitbringen und Canva vorher installieren.

*#kreative Beiträge
#digitale Kommunikation
#Grafik-Programm*



- **Dienstag, 18. Juni**
18 - 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo., 10. Juni
Kosten: 5,- €
Leitung: Katharina Schmans
(SEKIS Berlin)



Digitale Präsenz & Vernetzung: Gewusst wie!



Homepages, Foren & Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen

Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel. Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren.

- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten

#Digitale Kommunikation

#Netzwerken

#souveräner Umgang

Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit Websites, Foren, Chats und der Verknüpfung mit Social Media gerade für die Selbsthilfe notwendig ist:

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe-Gruppe das Internet?
- verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheits-selbsthilfe im Netz



- **Online-Veranstaltung**
Donnerstag, 12. September
18 - 21 Uhr

ANMELDUNG

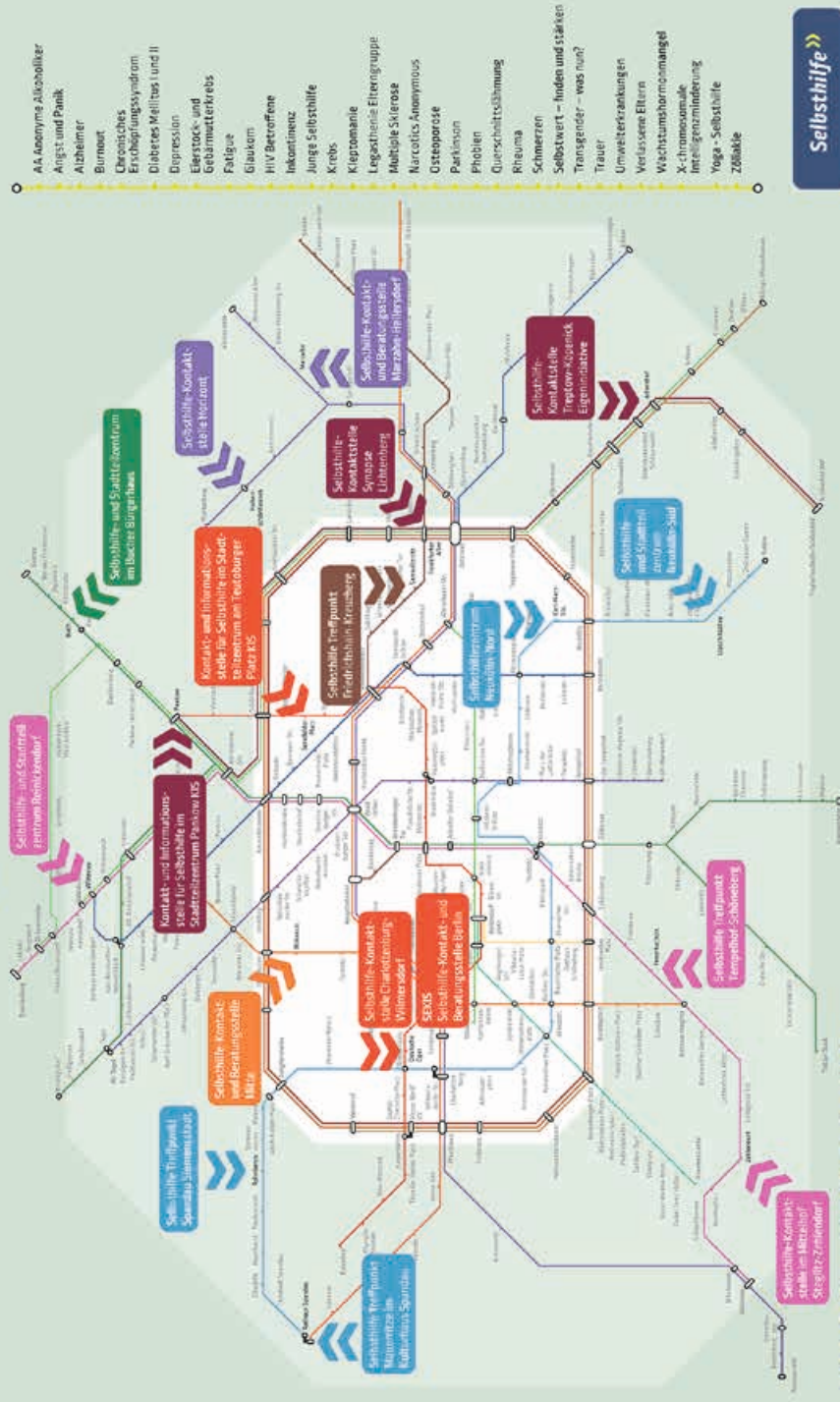
Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 4. Sep.

Kosten: 5,- €

Leitung: Sascha Dinse
(Soziologe, Social
Media Berater)



Deine Verbindung für ein besseres Leben.

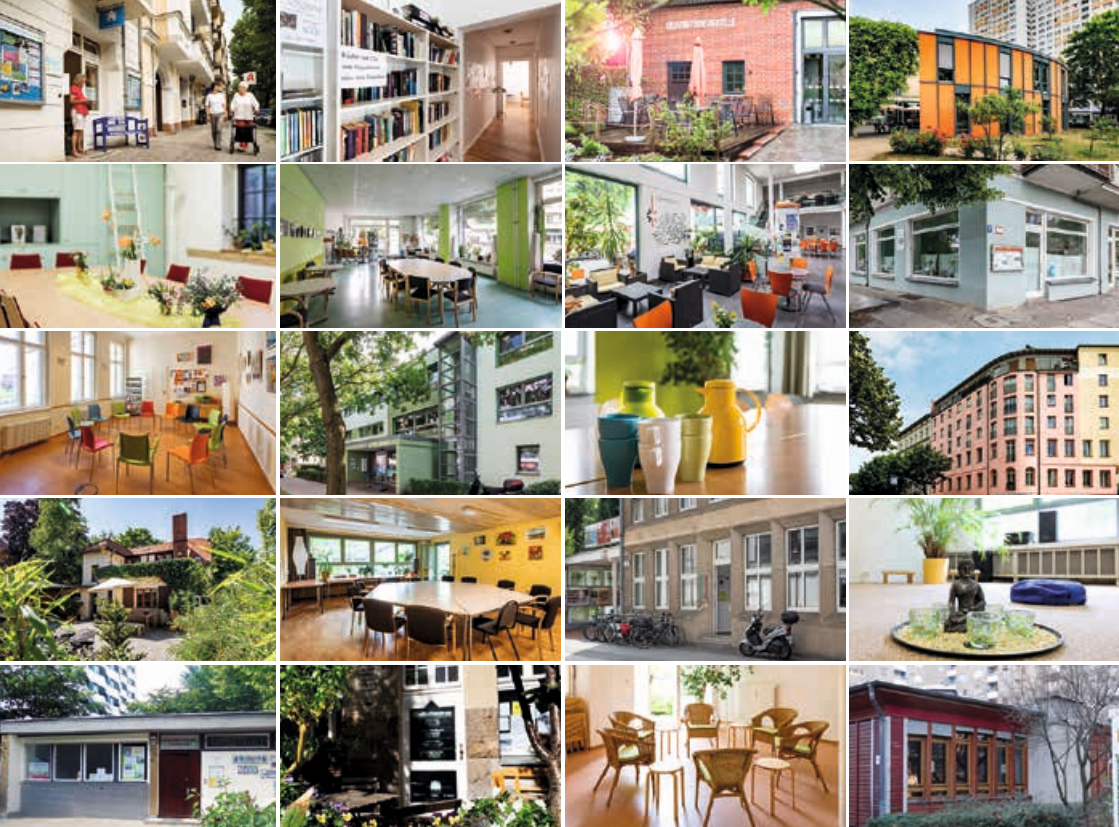


Selbsthilfe »

Das sozialste Netzwerk

Einfach hin: selbsthilfe-berlin.de

Folgen Sie uns auch bei Facebook: www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de



Adressen der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

BERLIN ZENTRAL

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt-
und Informationsstelle Berlin

Bismarckstr. 101

10625 Berlin

Tel. 030 890 285 31

E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

www.sekis-berlin.de

SPRECHZEITEN

Montag 12 – 14 Uhr

Dienstag 12 – 16 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr*

*Videoberatung möglich

BERLIN REGIONAL

Charlottenburg - Wilmersdorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstr. 101

10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 38

E-Mail: 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

Friedrichshain - Kreuzberg

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89

10245 Berlin

Tel.: 030 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

SPRECHZEITEN

Di und Fr 10 – 13 Uhr

Mittwoch 15 – 18 Uhr

Donnerstag 13 – 18 Uhr

Lichtenberg

Selbsthilfe-Kontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

Tel.: 030 554 918 92

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SPRECHZEITEN

Montag 13 – 17 Uhr
Dienstag 13 – 16 Uhr
Donnerstag 10 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle
Marzahn-Hellersdorf
Alt-Marzahn 59 a
12685 Berlin

Tel.: 030 542 51 03

E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

SPRECHZEITEN

Montag 13 – 17 Uhr
Dienstag 15 – 19 Uhr
Freitag 9 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Lichtenberg - Hohenschönhausen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin

Tel.: 030 962 10 33

E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SPRECHZEITEN

Dienstag 14 – 18 Uhr
Mittwoch 14 – 17 Uhr
Donnerstag 10 – 14 Uhr
und nach Vereinbarung

Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte,
StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44
10559 Berlin

Tel.: 030 394 63 64

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

SPRECHZEITEN

Mo und Di 10 – 14 Uhr
Donnerstag 15 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Neukölln / Nord

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Straße 12
12043 Berlin
Tel.: 030 681 60 64
E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de
E-Mail: tatarevic@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de/neukoelln-nord

SPRECHZEITEN

Montag 15 – 18 Uhr
Donnerstag 10 – 12 Uhr

Pankow

- KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
- **KIS im Prenzlauer Berg**
KIS im Stadtteil-Zentrum
am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Sr. 92
10119 Berlin
Tel.: 030 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

SPRECHZEITEN

Mo und Mi 15 – 18 Uhr
Donnerstag 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Neukölln / Süd

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80
12353 Berlin
Tel.: 030 605 66 00
E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de /
meifert@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued

SPRECHZEITEN

Dienstag 10 – 13 Uhr
Donnerstag 13 – 17 Uhr

Pankow - Buch

Selbsthilfekontaktstelle Buch
Franz-Schmidt-Str. 8
13125 Berlin
Mobil: 0162 529 34 58
E-Mail: selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de
www.selbsthilfe-nord.berlin

SPRECHZEITEN

Di bis Do 11 – 16 Uhr (telefonisch)
und persönlich nach Vereinbarung

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf

Eichhorster Weg 32

13435 Berlin

Tel.: 030 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

SPRECHZEITEN

Dienstag 14 – 17 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 11 – 14 Uhr

Spandau - Siemensstadt

Selbsthilfe-Treffpunkt Siemensstadt

Rohrdamm 23

13629 Berlin

Tel.: 030 382 40 30 und 030 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

www.casa-ev.de

SPRECHZEITEN

Dienstag 11 – 14 Uhr

Mittwoch 15 – 17.30 Uhr

Donnerstag 9.30 – 13 Uhr

Spandau (Altstadt)

Selbsthilfe-Treffpunkt Mauerritze

im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6

13597 Berlin

Tel.: 030 333 50 26

E-Mail: shtmauerritze@casa-ev.de

www.casa-ev.de

SPRECHZEITEN

Mo und Di 10 – 12.30 Uhr

Donnerstag 15.30 – 18.30 Uhr

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle

im Mittelhof e.V.

Königstr. 42 / 43

14163 Berlin

Tel.: 030 80 19 75 14

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org/selbsthilfe

SPRECHZEITEN

Montag 11 – 13 Uhr

Di und Mi 16 – 18 Uhr

Donnerstag 13 – 15 Uhr

Treptow - Köpenick

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Treptow-Köpenick, Eigeninitiative
Genossenschaftsstraße 70
12489 Berlin
Tel.: 030 631 09 85
E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

SPRECHZEITEN

Mo. & Do. 14 – 18 Uhr
Dienstag 10 – 14 Uhr
und nach Vereinbarung

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfe-Treffpunkt im
Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin
Tel.: 030 85 99 51 -330 / -333 und -322
E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de

SPRECHZEITEN

Montag 15 – 19 Uhr
Dienstag 15 – 18 Uhr
Donnerstag 10 – 14 Uhr



Reihe Pflege-Unterstützung

Fortbildungen für Fachkräfte der Angebote
zur Unterstützung im Alltag und der
Kontaktstellen PflegeEngagement

Altern als Aufgabe – soziale Teilhabe und Vernetzung zur Vermeidung von Einsamkeit im Alter

Der Verlust von Freund*innen und familiären Bindungen, eine eingeschränkte Mobilität, Armut und gesundheitliche Probleme sind häufig Ursache von Einsamkeit und sozialer Isolation älterer Menschen – gerade in Städten.

Der Umgang mit dem Internet und sozialen Medien, der soziale Interaktionen erleichtern könnte und im Alltag immer häufiger vorausgesetzt wird, ist oft im Alter eine Herausforderung. Wir wissen heute, dass Einsamkeit ein Gesundheitsrisiko darstellt und so ein Teufelskreis aus Isolation und psychosozialer Beeinträchtigung entstehen kann.

Wo kann angesetzt werden, um einer Vereinsamung älterer Menschen vorzubeugen und soziale Teilhabe im Alter zu stärken? Welche Erfahrungen aus der Projekt-Arbeit zur Vermeidung von Einsamkeit liegen vor? Wie helfen Gesprächsgruppen, Aktivitätsgruppen, Freiwilligen-Arbeit, Beteiligung an Nachbarschaftsinitiativen, digitale Vernetzung oder Lernangebote weiter – welche Hemmnisse gilt es hier zu überwinden? Und welche neuen Konzepte gibt es (z. B. „aufsuchende Seniorenarbeit“)?

Wir wollen die Fortbildung auch für einen Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden über ihre Projektarbeit öffnen, um Raum für neue Ideen und Möglichkeiten des Voneinander-Lernens zu schaffen.

- **Termin bitte erfragen!**

9.30 – 16.45 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N. N.

Umgang mit Folgen von Diskriminierung

Die Praxis-Erfahrung in der Pflege-Unterstützung zeigt, dass Kenntnisse über andere Lebensweisen, -konzepte und -entwürfe und die besondere Verwundbarkeit von Menschen, die jenseits der festgelegten Normen als anders markiert werden, häufig nicht bekannt sind oder nicht erkannt werden.

Unkenntnis, Verunsicherung, Tabuisierung und / oder Unsichtbar-Machung können zu unterschiedlichen sichtbaren und unsichtbaren Diskriminierungen in der Pflege-Unterstützung führen.

Ziel der Fortbildung ist es, theoretische Grundlagen zu unterschiedlichen Diskriminierungsformen und Auswirkungen zu vermitteln.

Wichtig ist uns an dieser Stelle, dass unterschiedliche Diskriminierungsmerkmale (gender / sex / race / Religionszugehörigkeit / Alter / Behinderung ...) behandelt und thematisiert werden.

Die Teilnehmenden sollen für das Thema Diversity sensibilisiert werden und Methoden an die Hand bekommen, die einen sicheren Umgang mit Folgen von Benachteiligungs- und Diskriminierungserfahrungen mit sich bringen.

- **Termin bitte erfragen!**

9.30 – 16.45 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N. N.

Ehrenamtsakquise in der Pflege-Unterstützung

Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmenden erarbeiten wir Ideen für eine erfolgreiche Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen für die Projekt-Arbeit.

Es sollen Best-Practice-Erfahrungen hinsichtlich ihrer wirksamen Aspekte ebenso analysiert werden, wie Aktionen, die nicht so gut funktioniert haben. Folgende Fragen werden bearbeitet:

Welche Inhalte, welche Formate und welche Ansprache von Ehrenamtlichen sind unter welchen Voraussetzungen (z. B. Motivation, Altersstruktur, Umfang und Dauer des Engagements) effektiv?

Was steht für die Ehrenamtlichen im Mittelpunkt ihres Engagements und

stärkt sie sowohl in der Ausübung ihres Engagements, als auch in ihrer Bindung an das Projekt?

Wie können die Projekte ihre Ressourcen (personell, finanziell) für die Gewinnung von Ehrenamtlichen optimal einsetzen und auch Effekte gut funktionierender Netzwerke im Stadtteil nutzen?

Mit diesen Fragen werden wir arbeiten und konkrete projektbezogene Vorschläge für eine gelingende Freiwilligen-Arbeit entwickeln.

- **Termin bitte erfragen!**

9.30 – 16.45 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N. N.

Empowerment für pflegende Angehörige

Personen, die Pflege-Verantwortung für eine nahestehende Person übernehmen, sind häufig überlastet. Sie haben eine Rolle übernommen, in der den Belangen der pflegebedürftigen Angehörigen oft eine übergeordnete Bedeutung zukommt.

Pflegenden Angehörigen fällt es schwer, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Hier kann der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen in PflegeSelbsthilfe-Gruppen unterstützen und zu mehr Klarheit führen.

Welche Ressourcen und Informationen benötigen pflegende Angehörige, damit sie ihrer Pflege-Verantwortung gerecht

werden und gleichzeitig auf ihre eigenen Bedürfnisse und ihr Wohlbefinden achten können? Unterstützungsnetzwerke, die Stärkung von Selbst-Fürsorge und die Vermittlung von Wissen sind wichtige Komponenten der Befähigung zu einer selbstbestimmten und vorausschauenden Betreuung und Organisation häuslicher Pflege.

Ziel der Fortbildung ist es, die unterschiedlichen Aspekte eines Empowerments für pflegende Angehörige zusammenzutragen. Dabei wollen wir die Erfahrungen der Teilnehmenden aufgreifen, um die Herausforderungen von Empowerment an praktischen Beispielen nachzuvollziehen. Gemeinsam werden Bausteine und Ideen für die Stärkung pflegender Angehöriger herausgearbeitet.

- **Termin bitte erfragen!**

9.30 – 16.45 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N. N.

Öffentlichkeitsarbeit für pflegeunterstützende Projekte – über Social Media und analog

Gerade in Zeiten zunehmender Konkurrenz um Ehrenamtliche für verschiedene Engagement-Bereiche in Sport, Kultur, Gesundheit oder Pflege ist es wichtig, die eigene Projekt-Arbeit deutlich und für unterschiedliche Zielgruppen öffentlichkeitswirksam darzustellen.

Für eine zeitgemäße Öffentlichkeitsarbeit bieten uns neben den traditionellen, analogen Medien auch digitale Kanäle (Social Media) vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

Ziel der Fortbildung ist es, die Möglichkeiten der unterschiedlichen Werbeformen entsprechend den anzusprechenden Zielgruppen und Absichten der Öffentlichkeitsarbeit auszuloten.

Welche Vor- und Nachteile haben das digitale und das analoge Format in unterschiedlichen Kontexten?

Ausgehend von den konkreten Situationen und Bedarfen der teilnehmenden Projekte wollen wir zusammentragen, welche Formen der Öffentlichkeitsarbeit bereits etabliert sind und welche neuen Medien genutzt werden können, um für die eigenen Anliegen wirksam zu werben. Welche Ressourcen und Kompetenzen stehen dafür bereits zur Verfügung? Wo besteht Entwicklungsbedarf?

Am Ende der Veranstaltung sollen die Teilnehmenden Ideen zu konkreten Vorhaben für ihre Projekte entwickelt haben.

- **Termin bitte erfragen!**
9.30 – 16.45 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N.N.

Pflege-Verantwortung und eigene Bedürfnisse von älteren Pflegenden

Gerade ältere Menschen müssen einen schwierigen Balanceakt bewältigen, wenn sie ihre Angehörigen pflegen. Große Herausforderungen wie der Abschied vom alten gewohnten Leben oder ein möglicherweise drohender Verlust einer nahestehenden Person, lassen oft keinen Raum mehr für eigene Bedürfnisse. Die Gestaltung des eigenen „Alters“, des letzten Lebensabschnitts, gerät aus dem Blick und es müssen häufig andere Prioritäten gesetzt werden.

Die Gefahr der sozialen Isolation infolge der Pflege-Verantwortung ist bei älteren pflegenden Angehörigen besonders groß: Es mangelt oft an Kraft und Zeit für soziale Beziehungen jenseits der häuslichen Situation. Dies umso mehr, wenn pflegende Angehörige selbst gesundheitlich beeinträchtigt sind.

Welche Erwartungen und Anforderungen werden von meinem pflegebedürftigen Angehörigen und anderen Personen an mich als pflegende*r Angehörige*r gerichtet und was sind eigentlich meine eigenen Bedürfnisse und gesundheitlichen Belange?

Gemeinsam reflektieren wir anhand von verschiedenen Erfahrungen aus der Projektarbeit Möglichkeiten der Begleitung älterer pflegender Angehöriger.

Ziel der Fortbildung ist es, die besondere Situation älterer pflegender Angehöriger in den Blick zu nehmen und geeignete Methoden zu vermitteln, die dabei helfen, sich selbst als Pflegende*r nicht ganz aus dem Blick zu verlieren - damit aus Belastungen keine unerträglichen Überlastungen werden.

- **Termin bitte erfragen!**

9.30 – 16.45 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N. N.

The background features a complex network of interconnected nodes and lines in shades of yellow and green, set against a dark blue background. Two nodes are specifically highlighted with a red circle: one in the upper left quadrant and another in the lower left quadrant. The text is centered in the middle of the page.

PFLEGE braucht
UNTERSTÜTZUNG



PflegeEngagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche
der Kontaktstellen PflegeEngagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche im PflegeEngagement

Die kostenfreie Schulungsreihe richtet sich an ehrenamtlich Engagierte der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement, die im Umfeld häuslicher Pflege alltagsnahe Unterstützung leisten möchten.

Auftretende Fragen sollten am besten im Vorfeld eines Engagements geklärt werden. Ehrenamtliche, die ihre Tätigkeit bereits aufgenommen haben sind ebenfalls eingeladen, ihr Wissen aufzufrischen und ihre Erfahrungen einzubringen.

In 14 Modulen mit einem Gesamtumfang von 30 Stunden werden Grundlagen zur Unterstützung häuslicher Pflegesituationen, alleinlebender Menschen, Begleitung von Selbsthilfe-Gruppen und nachbarschaftlicher Hilfenetze vermittelt.

Die Schulung gliedert sich in 7 Basis-Module (13,5 Stunden), die zusammenhängend absolviert werden sollen.

Zusätzlich zum Erwerb oder der Auffrischung von erforderlichen Kenntnissen sollen Teamgefühl, Identifikation mit den Zielen der Kontaktstellen und der Austausch untereinander gestärkt werden.

Ebenfalls verpflichtend, aber über einen längeren Zeitraum verteilt, sollen die 7 Ergänzungsmodule (16,5 Std) belegt werden.

Neben den für alle verbindlichen Inhalten können die Ehrenamtlichen ein Praxis-Modul entsprechend ihrem gewünschten Tätigkeitsfeld wählen:

- a) Besuchsdienst und Angehörigen-Begleitung
- b) Gruppen-Begleitung oder
- c) nachbarschaftliches Engagement

Die Schulungsreihe findet einmal jährlich, jeweils im Frühjahr, bei SEKIS in Berlin-Charlottenburg statt. Für Konzeption und Durchführung sind die Kontaktstellen PflegeEngagement und das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung verantwortlich.

Zu jedem Modul erhalten die Teilnehmenden ein Skript und ergänzende Literatur-Hinweise. Am Ende der Basis-Module und für die einzelnen Ergänzungsmodule gibt es eine Teilnahme-Bescheinigung.

MODUL 1 1,5 Stunden Einheit

Vorstellung Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement

Zu Beginn der Schulungsreihe lernen Sie sich untereinander kennen. Sie bekommen eine kurze Einführung zu Geschichte, Handlungsgrundlagen und den Aufgaben der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement.

Welche ehrenamtlichen Tätigkeiten sind möglich? Was erwartet mich in meinem ehrenamtlichen Engagement?

Sie erhalten einen Einblick in die Rahmen-Bedingungen und tauschen sich über Ihre Erwartungen und Wünsche aus.

MODUL 2 2 Stunden Einheit

Rolle im Ehrenamt | Nähe und Distanz

Als Engagierte*r der Kontaktstellen PflegeEngagement bewegen Sie sich in einem Spannungsfeld unterschiedlicher Erwartungen.

Auch Ihre eigenen Erwartungen an Ihre Tätigkeit sollen nicht zu kurz kommen – Wo bleibe ich? Was hilft mir dabei, mich abzugrenzen?

Die unterstützten Personen, die Angehörigen, die Gruppen-Teilnehmenden, die Mitarbeitenden der Kontaktstelle – alle haben Wünsche an Sie. Ihre Tätigkeit hat definierte Grenzen. Pflegerische Tätigkeiten sind zum Beispiel ausgeschlossen.

Mit Theorie und durch Erfahrungsaustausch nähern Sie sich den Themen „persönliche Grenzen“ und „Nähe und Distanz“. Anhand von Praxis-Beispielen lernen Sie, Strategien für Situationen in Ihrem Ehrenamt zu entwickeln, in denen ein „Grenzen setzen“ für Sie wichtig ist.

MODUL 3 2,5 Stunden Einheit

Zielgruppe alte Menschen

Mit zunehmendem Lebensalter steigt das Risiko von gesundheitlichen Einschränkungen. Verschiedene Krankheitsbilder wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Parkinson werden vorgestellt.

Zunehmender Unterstützungsbedarf ist häufig mit einem Verlust von Selbstbestimmung und mit Abschied von Gewohntem verbunden.

Welche Auswirkungen haben Erkrankungen auf den Alltag?

Was brauchen ältere Menschen, um sich verstanden zu fühlen?

Sie erfahren über Beispiele, mit welchen Verlusten Menschen im höheren Alter umgehen müssen und wie Sie als ehrenamtliche Begleitung dem Menschen eine Stütze sein können.

MODUL 4 2,5 Stunden Einheit

Kommunikation und Gesprächsführung

Kommunikation kann verbal und non-verbal und auf verschiedenen Wegen stattfinden. Wie gelingt es, in Gesprächen mit Angehörigen und pflegebedürftigen Menschen eine hilfreiche Rolle einzunehmen?

Grundlage für eine „gute“ Gesprächsführung ist das Wissen um gesprächsfördernde und gesprächsstörende Aspekte. Anhand von anschaulichen Beispielen lernen Sie, wie Kommunikation wirkt und gelingen kann.

Und wenn es zu Konflikten kommt?

Wie erkenne ich eine Krise und wie kann ich reagieren?

Krisen gehören zum Leben und können meist durch eigene Ressourcen bewältigt werden. Sie erfahren auch, wo Sie für sich und andere in Krisen-Situationen Hilfe holen können.

MODUL 5 2,5 Stunden Einheit

Die Situation von pflegenden Angehörigen

Die Entscheidung, als Nahestehende*r eine pflegebedürftige Person zu versorgen, hat Auswirkungen auf das eigene Leben und das Familien-Leben insgesamt. Viele pflegende Angehörige vernachlässigen auf lange Sicht die eigenen Bedürfnisse. Nicht selten sind gesundheitliche Einschränkungen auch bei den Pflegenden die Folge.

Welche Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige sehe ich?
Was kann ich für die Familie tun?

Gemeinsam sammeln Sie Ideen für entlastende Momente. Einen wichtigen Beitrag leisten Sie: allein Ihr Besuch ist für alle Beteiligten bereichernd.

MODUL 6 1,5 Stunden Einheit

Notfallsituationen

Möglicherweise werden Sie im Rahmen Ihrer Tätigkeit mit gesundheitlichen Not-situationen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder epileptischem Anfall konfrontiert, die schnelles Eingreifen erfordern.

Wie erkenne ich einen Notfall?
Wie setze ich einen Notruf ab?

Wie reagiere ich angemessen?
Was darf ich nicht?

Eine gute Vorbereitung erleichtert besonnenes Handeln und nimmt die Angst. Dieses Modul ist kein Ersatz für den Erste-Hilfe-Kurs.

MODUL 7 1 Stunde Einheit

Reflexion der Schulung

Im ersten Modul haben wir Sie nach Ihren Wünschen, Erwartungen und Befürchtungen an die Basis-Schulung gefragt. Sie haben die Gelegenheit, zurück zu schauen und nun zu reflektieren: Was hat sich für mich bestätigt, was wurde nicht erfüllt? Hat mir inhaltlich etwas gefehlt? Fühle ich mich gut vorbereitet auf die bevorstehenden Aufgaben? Was könnten wir besser machen?

Wir freuen uns über Ihre Anregungen. Sie erhalten eine Teilnahme-Bescheinigung.

Alle Module sind als Einstieg in die jeweiligen Themen und Fragestellungen konzipiert. Vielleicht haben Sie den Wunsch nach Vertiefung einzelner Themen. Die Mitarbeitenden der bezirklichen Kontaktstellen nehmen Ihre Themenvorschläge für die regelmäßigen Austausch-Treffen gerne auf.

Bis zum Ende des Jahres haben Sie nun die Gelegenheit, sich in den Ergänzungsmodulen mit weiteren Fragestellungen auseinander zu setzen, die im Rahmen Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit auf Sie zukommen könnten.

MODUL 8a 4 Stunden (Wahlmodul)

Besuchsdienst und Angehörigenbegleitung

Praxisnah werden Situationen vorgestellt, die Ihnen bei Besuchen und in der Begleitung von pflegenden Angehörigen begegnen können.

Was gehört zum Besuchsdienst?
Wie kann ich die Besuchszeit gestalten?
Wie kann ich auf Herausforderungen angemessen reagieren?

Sie bekommen Anregungen für leicht umsetzbare Beschäftigungsmöglichkeiten, um Besuchssituationen passend an die Bedürfnisse der unterstützten Person gestalten zu können.

MODUL 8b 4 Stunden (Wahlmodul)

Gruppen-Begleitung

In einer Gruppe kann große Kraft stecken – zusammen sind wir stärker. Diese Wirkung haben Sie sicher selbst schon erfahren. Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe? Was ist PflegeSelbsthilfe? Was ist meine Rolle als Gruppenbegleitung?

Sie bekommen einen Einblick in die Geschichte der „klassischen“ (gesundheits-

bezogenen oder sozialen) Selbsthilfe und in die Entwicklung der PflegeSelbsthilfe.

Sie lernen die Wirkungen und die Dynamiken innerhalb von Gruppen kennen und entwickeln ein Verständnis für Ihre Rolle. Sie erhalten praxisnahe Tipps und Anregungen zu Struktur und Gestaltung von Gruppen-Treffen.

MODUL 8c 4 Stunden (Wahlmodul)

Nachbarschaftliches Engagement

Engagement in der Nachbarschaft kann sehr vielfältig sein. Auch nachbarschaftliche Unterstützung für ältere Menschen und pflegende Angehörige bietet viele Möglichkeiten.

Die Begriffe „Nachbarschaft“ und „Nachbarschaftshilfe“ werden definiert. Was bedeutet mir Nachbarschaft?

Wie kann nachbarschaftliches Engagement aussehen? Wo liegen die Chancen und Grenzen?

Sie lernen verschiedene Projekte und Strukturen von Nachbarschaftshilfen kennen. Im Austausch entwickeln Sie Ideen zur Initiierung von nachbarschaftlichen Hilfenetzen.

MODUL 9 2 Stunden Einheit

Krankheitsbild Demenz

Der Umgang mit Menschen mit Demenz stellt eine besondere Herausforderung dar. Was ist eine Demenz-Erkrankung? Wie gehe ich auf Menschen mit einer Demenz ein?

Grundlagen über die Erkrankung werden vermittelt. Wissen über die durch Demenz ausgelösten Veränderungsprozesse soll es Ihnen erleichtern, Verständnis für die Lebenssituation Betroffener und Sicherheit im Umgang mit ihnen zu entwickeln.

MODUL 10 2,5 Stunden Einheit

Abschied und Trauer

Im Rahmen Ihres Engagements für Ältere und teilweise chronisch Erkrankte können auch Abschiede, Tod und Trauer eine Rolle spielen. Eine gute Vorbereitung sein, kann den Umgang mit diesen schweren Themen erleichtern. Im Erfahrungsaustausch nähern Sie sich dem Thema.

und Möglichkeiten der Trauer-Begleitung werden vorgestellt. Auch hier geht es wieder um das Benennen Ihrer eigenen Grenzen.

Sie erfahren auch, an welche professionellen Dienste Sie verweisen und an wen Sie sich selber wenden können.

Was brauchen Trauernde? Wie kann ich einen Menschen im Trauer-Prozess unterstützen? Trauer-Ritual, Trauer-Prozesse

MODUL 11 2 Stunden Einheit

Pflege-Versicherung I Pflege-Bedürftigkeit und Unterstützungsbedarf im Alltag

Sie erhalten einen Überblick über wichtige Inhalte des Pflege-Versicherungsgesetzes.

Welche Unterstützung bietet die Pflege-Versicherung für Pflege-Bedürftige und pflegende Angehörige?
Wem stehen Leistungen der Pflege-Versicherung zu und wie werden sie beantragt?

Ein*e Mitarbeiter*in aus einem Berliner Pflege-Stützpunkt definiert „Pflege-Bedürftigkeit“ und erklärt die Zuordnung zu den einzelnen Pflegegraden sowie die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst.

MODUL 12 2 Stunden Einheit

Wohnen im Alter

Die meisten Menschen möchten auch im Alter weiterhin in der eigenen Wohnung leben. Wenn ich aber nicht mehr zu Hause leben kann – muss ich gleich „ins Heim“ oder welche Wohnformen gibt es noch? Verschiedene Wohnformen für ältere Menschen wie Service-Wohnen,

Pflege-Wohngemeinschaft, Pflege-Heime und gemeinschaftliches Wohnen werden vorgestellt. Was macht die unterschiedlichen Wohnformen aus? Wo liegen Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und worauf ist zu achten?



Ich sorge für meinen kranken Vater. Und für mich. Ich gehe zum Angehörigencafé.

Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk.
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de, Telefon: 030 - 890 285 36

Selbsthilfe
Das soziale Netzwerk

MODUL 13 2 Stunden Einheit

Menschen sind verschieden – geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

Das Thema Diversität hat eine zunehmende Bedeutung in der gesamten Gesellschaft. Das gilt auch für das Pflege- und Entlastungssystem.

Allein in Berlin leben über 40.000 Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Inter* (LSBTIQ*) über 65 Jahre. Gleichzeitig wächst der Bedarf insgesamt an LSBTIQ*, die Pflege und Betreuung in Anspruch nehmen.

Im pflegerischen Setting bleiben sie meist unsichtbar. Sie bekommen einen ersten Eindruck über die besonderen Bedarfe von LSBTIQ*.

Des Weiteren werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Basis-Kenntnisse zu Sprache und Begriffen der einzelnen Communities
- Lebensweltliche Besonderheiten von LSBTIQ*
- Fall-Beispiele und Praxis-Tipps für die lsbtqi*-sensible Betreuung

MODUL 14 2 Stunden Einheit

Menschen sind verschieden – kulturelle Vielfalt

Wir leben in einer Gesellschaft der Vielfalt. Auch im Rahmen Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit kommen Sie mit Menschen unterschiedlicher kultureller, religiöser und sozialer Herkunft in Kontakt.

- Worin können kulturspezifische Unterschiede liegen?
- Wie entstehen Vorurteile?

- Was ist Diskriminierung, wo fängt sie an?
- Ich habe keine Vorurteile – oder doch?

Sie bekommen die Gelegenheit, sich (kritisch) mit der eigenen Wahrnehmung auseinandersetzen und erleben die Bedeutung von Kommunikation im Kontext gesellschaftlicher Vielfalt.

Die Kontaktstellen PflegeEngagement und das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung werden von der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, den Landesverbänden der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. gefördert.



Kontaktstellen PflegeEngagement

PflegeSelbsthilfe, Nachbarschaft und Ehrenamt
im Bereich „Häusliche Pflege“

Die Kontaktstellen PflegeEngagement unterstützen Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement rund um die häusliche Pflege

Charlottenburg - Wilmersdorf

Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 35

Mobil: 0157 80 55 24 18

E-Mail: pflgeengagement@sekis-berlin.de
www.pflgeunterstuetzung-berlin.de

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

Friedrichshain - Kreuzberg

c/o Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Gryphiusstraße 16
10245 Berlin

Tel.: 030 403 66 11 25

E-Mail: kpe@volkssolidaritaet-berlin.de
www.volkssolidaritaet-berlin.de

Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Lichtenberg

c/o Stadtteilzentrum
Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Straße 37
10365 Berlin

Tel.: 030 284 723 95

E-Mail: kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Marzahn - Hellersdorf

c/o Haus der Zukunft am ukB
Blumberger Damm 2 k
12683 Berlin

Tel.: 030 221 902 37

E-Mail: kpe@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de

Träger: Albatros gGmbH

Mitte

Lübecker Straße 19
10559 Berlin

Tel.: 030 221 948 58

pflgeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Träger: StadtRand gGmbH

Neukölln-Nord

c/o Selbsthilfezentrum
Neukölln-Nord
Wilhelm-Busch-Straße 12
12043 Berlin

Tel.: 030 681 60 62
E-Mail: kpe@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.

Neukölln-Süd

c/o Selbsthilfezentrum
Neukölln-Süd
Löwensteinring 13 a
12353 Berlin

Tel.: 030 603 20 22
E-Mail: kpe@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.

Pankow

c/o Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10
13187 Berlin

Tel.: 030 499 870 911
E-Mail: kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de

*Träger: Humanistischer Verband
LV Berlin-Brandenburg KdöR*

Reinickendorf

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
● Eichhorster Weg 32
13435 Berlin
Tel.: 030 417 457 52

- Wilhelmsruher Damm 116
13439 Berlin
Tel.: 030 644 976 063

E-Mail: pflegeengagement@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

*Träger: Unionhilfswerk Ambulante
Dienste gGmbH*

Kontaktstellen PflegeEngagement

**Ich Sorge für meinen kranken Vater.
Und für mich.
Ich gehe zum Angehörigencafé.**

Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk.
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de, Telefon: 030 - 890 285 36

Selbsthilfe
Das soziale Netzwerk

Spandau

- Stadtteilzentrum Siemensstadt
c/o Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.
Wattstraße 13
13629 Berlin
Tel.: 030 936 223 80
- Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
im Kulturhaus Spandau
Mauerstraße 6
13597 Berlin
Tel.: 030 353 895 66

E-Mail: kpe-spandau@casa-ev.de
www.casa-ev.de
*Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke -
casa e.V.*

Steglitz - Zehlendorf

- c/o Mittelhof e.V.
Königstr. 42-43
14163 Berlin

Tel.: 030 801 975 38
E-Mail: kpe@mittelhof.org
- Berlinickestr. 9
12165 Berlin
Tel. 030 27 97 97 28

www.mittelhof.org
Träger: Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin
Tel.: 030 859 951 225 /
030 859 951 364

E-Mail: pflgeengagement@nbhs.de
www.nbhs.de
*Träger: Nachbarschaftsheim
Schöneberg e.V.*

Treptow - Köpenick

Friedenstraße 15
12489 Berlin

Tel.: 030 226 848 02
E-Mail: kpe-tk@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de/kpe
Träger: ajb ggmbh

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Auftaktveranstaltung

27.01.2024	Beziehungsfragen – Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freunde und Arbeit	8
------------	--	---

Methoden und Techniken

19.02.2024	Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt...	10
28.02.2024	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (1. Abend) (Online-Veranstaltung)	11
28.02.2024	Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe	12
06.03.2024	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (2. Abend) (Online-Veranstaltung)	11
11.03.2024	Supervision für Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen	26
16.03.2024	Wie steht es um unsere Selbsthilfe-Gruppe?	27
18.03.2024	Gruppen-Phasen in Selbsthilfe-Gruppen	13
21.03.2024	Ready. Steady. Go! Gründungswerkstatt!	14
11.04.2024	Die richtigen Worte finden	15
15.04.2024	Wenn eine*r in die Krise kommt	16
30.04.2024	Integration neuer Gruppen-Teilnehmender	17
13.05.2024	Grenzen setzen und Überforderung vermeiden	18
05.06.2024	Vom Zauber der Schwarm-Intelligenz	28
15.07.2024	Was macht mich stark?	19
14.09.2024	No Risk, No Fun – Konflikte in Selbsthilfe-Gruppen	20
16.09.2024	Die Kraft der Gewaltfreiheit	21
19.09.2024	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 1)	22
26.09.2024	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 2)	22
10.10.2024	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 3)	22
14.10.2024	Wenn es zusammen nicht weitergeht	29
15.10.2024	Gemeinsam statt einsam!	30
17.10.2024	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 4)	22
17.10.2024	Be creative! Kreative Methoden in der Selbsthilfe	25
05.11.2024	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (1. Abend)	11
16.11.2024	Biografie meiner Erkrankung	31
18.11.2024	Supervision für Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen (2. Termin) (Präsenz-Veranstaltung)	26
19.11.2024	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (2. Abend)	11

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Kulturelle Vielfalt

	Wir kommen zu Ihnen	34
Alle Termine auf Anfrage!	Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem?	35
	Mit meinem Arzt reden	36
	Wenn die Seele krank ist	37

Junge Selbsthilfe

30.05.2024	Wie macht ihr das?	40
07.11.2024	Jung und trotzdem einsam	41

Organisation und Öffentlichkeit

27.02.2024	Unabhängigkeit der Selbsthilfe	44
05.03.2024	Sichtbar und Präsent!	54
16.04.2024	Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen	47
29.04.2024	Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen!	45
07.05.2024	Wie nutze ich Facebook & Instagram?	55
11.06.2024	Wer macht was? – Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	48
18.06.2024	Instagram und Facebook	56
25.06.2024	Gut vorgesorgt! – Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten	49
05.09.2024	Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen (Online-Veranstaltung)	47
12.09.2024	Digitale Präsenz und Vernetzung: Gewusst wie! (Online-Veranstaltung)	57
07.10.2024	Persönliches Budget	51
08.10.2024	Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht! (Online-Veranstaltung)	50
05.11.2024	Projekte in Selbsthilfe-Gruppen	52
26.11.2024	Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen (Online-Veranstaltung)	53
30.11.2024	Working together: Fit für Kooperationen	46

Reihe Pflegeunterstützung

	Altern als Aufgabe – soziale Teilhabe und Vernetzung zur Vermeidung von Einsamkeit im Alter	66
Alle Termine auf Anfrage!	Umgang mit Folgen von Diskriminierung	67
	Ehrenamtsakquise in der Pflege-Unterstützung	68
	Empowerment für pflegende Angehörige	69
	Öffentlichkeitsarbeit für pflegeunterstützende Projekte – über Social Media und analog	70
	Pflege-Verantwortung und eigene Bedürfnisse von älteren Pflegenden	71

IMPRESSUM

Herausgeber

SELKO - Verein zur Förderung von
Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Tel. 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe
sowie dem Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU).

Verantwortlich für den Inhalt

Ella Wassink, Geschäftsführung SELKO

Redaktion für die Bereiche

SELBSTHILFE: Ella Wassink & Mareike Wiese (SEKIS Berlin)
PFLEGEUNTERSTÜTZUNG: Anke Buchholtz-Gorke, Tatjana Stickel

Gestaltung

Lorenzo Design | mail@lorenzodesign.de

Bildquellen

stock.adobe.com: S. 2, 25 & 43, @tomertu;

istockphoto.com: S9, @wildpixel / S. 12, @KTStock / S. 13 & Titel (mittig), @Sewcream / S. 14, @eternalcreative / S. 16 & 53, @Andrii Yalanskyi / S. 17 & 18, @Dilok Klaisataporn / S. 19, @Panuwat Dangsungnoen / S. 20, @Eoneren / S. 21, @champpix / S. 26, @Saksit Sangtong / S. 27, @<http://www.fotogestoeber.de> / S. 28, @SIphotography / S. 30, @gesrey / S. 35, @Ratana21 / S. 36, @Valerii Minhirov / S. 37, @BeritK / S. 40, @PeopleImages / S. 44, @ADragan / S. 45, @seb_ra / S. 48, @Andres Victorero / S. 49, @A stockphoto / S. 50, @yavdat / S. 56, @zakokor / S. 57, @juststock;

Sonstige: Seite 5, 7, 32 & Titel (li. und re.), U2, 33, 38, 39, 41 und 59 (Collagebilder), @Die Projektoren, Jörg Farys
[freepic.com](https://www.freepic.com): S. 29 & 47, @8photos / S. 55, @BizkettE1

S. 72, 73 & 83, Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, @Dörte Streicher / S. 42 und 58, @SEKIS Berlin;

Hinweis Datenschutz

Wir nehmen den Schutz persönlicher Daten sehr ernst und behandeln personenbezogene Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften der EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dieser Datenschutzerklärung. Mehr Informationen zum Datenschutz: www.sekis-berlin.de/datenschutz

Druck: PinguinDruck, Berlin

*Gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen
und ihrer Verbände Berlin.*

Dezember 2023



selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen
und der Kontaktstellen PflegeEngagement

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin