

sekis»

Selbsthilfe-Kontaktstelle



kpe»

Kontaktstelle PflegeEngagement

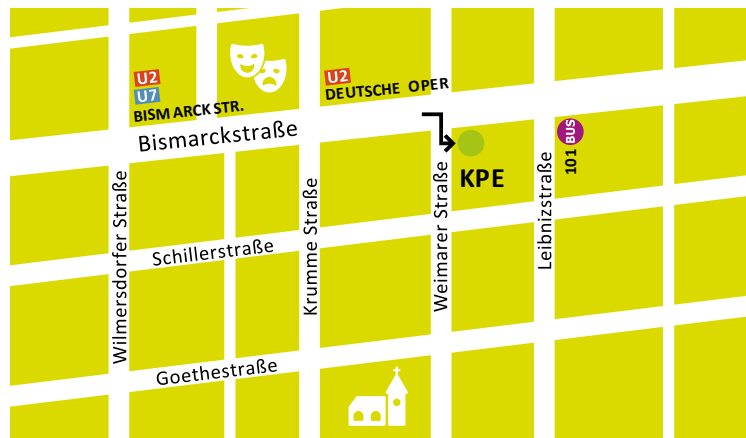


Charlottenburg-Wilmersdorf

Programm Januar – Juni 2024

PflegeSelbsthilfe
Unterstützung für Angehörige
in Berlin

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



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

**Kontaktstelle
PflegeEngagement**
Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement

030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de

Sprechzeiten

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



Unser Team

Laura-Maria Jordan
Sandra Wolff

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

Wir unterstützen pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige.

Wir unterstützen

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

Wir bieten

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

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de



Ich pflege meinen Mann.
Und meine Kontakte.



PflegeSelbsthilfe


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

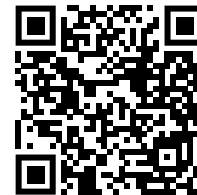
Viele pflegende und betreuende An- und Zugehörige fühlen sich allein gelassen und überfordert.

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

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

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

 /PflegeSelbsthilfe Berlin



Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de

**Kontaktstelle
PflegeEngagement**
Charlottenburg-Wilmersdorf

Unsere Gesprächsgruppen in der Kontaktstelle

After Work

Sie pflegen oder kümmern sich um Ihre Eltern, Partner*in oder Kinder und sind gleichzeitig berufstätig?

Sie fühlen sich ausgebrannt und wissen nicht mehr, wie Sie Ihren Alltag bewältigen sollen?

Dann werden Sie Teil unserer Gruppe und stellen Sie fest: Ich bin nicht allein! Hier finde ich Entlastung und Stärkung!

**2. Montag im Monat,
17:30 – 19 Uhr**

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, schwierige Situationen zu meistern.

In dieser Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie wir die eigenen Kräfte stärken können, um den Pflegealltag besser zu bewältigen und lernen, auch auf uns selbst gut achtzugeben!

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

Abendgruppe **NEU!**

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

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

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

Freitagsgruppe

Wie kann ich als Pflegende*r meine Kräfte schonen und zu mehr Gelassenheit finden?

In dieser angeleiteten Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen, um den Alltag leichter bewältigen zu können.

**1. u. 3. Freitag im Monat,
10 – 11:30 Uhr**

*Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin*

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

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Gesprächsgruppen außerhalb der Kontaktstelle

Gesprächsgruppe Kardinal-Bengsch

Sie pflegen Ihre*n Partner*in oder kümmern sich um ein pflegebedürftiges Elternteil? Die Situation überfordert Sie und Sie wissen nicht mehr, wie Sie das alles schaffen sollen?

In dieser angeleiteten Gesprächsgruppe treffen sich pflegende Angehörige, um Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu besprechen, um sich gegenseitig zu entlasten und zu stärken.

Bei Interesse bitte in der Kontaktstelle PflegeEngagement melden.

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

**3. Montag im Monat,
13:30 – 15 Uhr**

Caritas-Seniorenzentrum
Kardinal-Bengsch
Iburger Ufer 14
10587 Berlin

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Gesprächsgruppe Grunewald

für Menschen, die jemanden pflegen oder betreuen

Ein Familienmitglied zu pflegen, kann einen an den Rand der eigenen Kräfte führen. Gerade wenn körperliche Einschränkungen oder eine Demenzerkrankung eine Rolle spielen, ist die Belastung oft riesengroß.

In dieser Gruppe können Sie sich mit ebenfalls Betroffenen austauschen, gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickeln und Entlastung finden.

Bei Interesse bitte in der Kontaktstelle PflegeEngagement melden.

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

**1. Donnerstag im Monat,
16 – 17:30 Uhr**

Sozialwerk Berlin e.V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus
Humboldtstr. 12
14193 Berlin

Unsere Aktivgruppen

Innere Ruhe - Online-Entspannungsgruppe Qigong

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

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

**jeden Mittwoch,
19:45 – 20:30 Uhr**

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

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

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

NEU! Kreativgruppe

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

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

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

*Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin*

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Sportgruppe

Fit für den Alltag – fit für die Pflege

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an pflegende An- und Zugehörige sowie ältere Menschen. Wir bieten Ihnen eine angeleitete, senioren-gerechte Gymnastik mit leichten Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können. Sie trainieren und verbessern ihre Fitness und Koordination. Der Spaß in der Gruppe und die Freude an Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

Die Gruppe wird von Herrn Stein angeleitet.

**jeden Freitag,
10:30 – 12:00 Uhr**

Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord
Halemweg 18, 13627 Berlin
030 902 925 260

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

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



**Themenreihe
„Lebensende in Würde“**

Unsere Themenreihe „Lebensende in Würde“

Wir bieten zu den Themen Abschied, Sterben und Trauer für pflegende An- und Zugehörige im Frühjahr drei Veranstaltungen an, welche in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle stattfinden.

Bitte melden Sie sich für die Informationsveranstaltungen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns in der Kontaktstelle an.

Bitte melden Sie sich für die Informationsveranstaltungen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Informationsveranstaltung Letzte Hilfe Kurs

Das Lebensende und Sterben von geliebten Menschen macht uns oft hilflos. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Sie bei dieser Reise zu begleiten, erfordert Mut und Wissen. Im Letzte Hilfe Kurs vermittelt Frau Rose von Home Care Berlin e.V. pflegenden Angehörigen Basiswissen, Orientierungen sowie einfache Handgriffe.

Dienstag, 23.01.2024, 09:30 – 16 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Informationsveranstaltung

Vorsorgendes Entscheiden

Wie kann ich sicherstellen, dass meine Wünsche umgesetzt werden, und in welchen Fällen besteht das Risiko, dass sie nicht berücksichtigt werden? Wenn keine Vorsorgedokumente vorliegen, dürfen Ehepartner und Kinder Entscheidungen übernehmen?

Auf diese und viele weitere Fragen wird Frau Rose von Home Care Berlin eingehen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Vorsorgedokumente wie eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht zu erstellen.

Dienstag, 30.01.2024, 14 – 16 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Informationsveranstaltung

Ambulanter Hospizdienst

Abschied vom Leben zu nehmen, fällt den meisten Menschen nicht leicht. In der letzten Lebensphase wünschen sich viele, bis zum Schluss in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Ambulante Hospizdienste begleiten und unterstützen schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre Familien, damit sie ihre letzten Tage in Zufriedenheit und Selbstbestimmung verbringen können.

Frau Jebe-Akakpo vom Ambulanten Caritas-Hospiz berät und informiert Sie zu palliativen Situationen und anderen relevanten Themen in dieser Zeit.

Donnerstag, 14.03.24 von 15 – 17 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Bitte melden Sie sich für die Informationsveranstaltungen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**



PflegeSelbsthilfe-Podcast

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

PflegeSelbsthilfe-Podcast:
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf


030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.


030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Social Media

Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

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

 /selbsthilfeberlin

 /selbsthilfeberlin





Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de



**Kontaktstelle
PflegeEngagement**
Charlottenburg-Wilmersdorf

Social Media
SEKIS - wir posten auf verschiedenen Social-Media-Kanälen!

Bleiben Sie informiert über unsere Angebote und folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen.

 /selbsthilfeberlin
 /selbsthilfeberlin
 /SelbsthilfeBer
 /c/SelbsthilfeBerlin



ECHTESTIMMEN
DER BERLINER
SELBSTHILFE-PODCAST

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

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de