

Dachverband der Berliner Selbsthilfe Kontaktstellen

**selko**»

**Aktiv in Selbsthilfe**

**Fortbildung 2018**



**Workshops  
Seminare  
Tagungen  
Diskussionen**

## **FORTBILDUNG 2018**

WORKSHOPS  
SEMINARE  
DISKUSSIONEN

Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
Kontaktstellen Pflegeengagement  
im Dachverband selko e.V.  
in Zusammenarbeit mit dem  
Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin

Kontakt über  
SEKIS  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin  
Tel: 030-890 285 31  
Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

<b>1</b>	<b>Auftaktveranstaltung</b>			
	<b>Zusammen geht mehr? Selbsthilfe begegnet den Profis im Gesundheitswesen</b>			<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Reihe - Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>			<b>7</b>
	Montag	19. Februar 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Montag	18. Juni 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Donnerstag	20. September 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Donnerstag	29. November 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
<b>3</b>	<b>Reihe - Abenteuer Selbsthilfe</b>			
	<b>Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen</b>			<b>8</b>
	Montag	17. September 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Montag	24. September 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Montag	08. Oktober 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Montag	15. Oktober 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
<b>4</b>	<b>Reihe - Selbsthilfe Startup</b>			
	<b>Fortbildung zur Anleitung junger Selbsthilfegruppen in Gründung</b>			<b>10</b>
	Samstag	14. April 2018	11.00 - 17.00 Uhr	
	Donnerstag	26. April 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Donnerstag	24. Mai 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
	Donnerstag	28. Juni 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
<b>5</b>	<b>Reihe - Fortbildung Selbsthilfe und Migration 2018</b>			<b>11</b>
	Freitag	27. April 2018	17.00 - 20.00 Uhr	
	Donnerstag	28. Juni 2018	18.00 - 21.00 Uhr	<b>12</b>
	Freitag	21. September 2018	17.00 - 20.00 Uhr	<b>13</b>
	Donnerstag	22. November 2018	18.00 - 21.00 Uhr	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen</b>			<b>15</b>
	Donnerstag	15. Februar 2018	16.00 - 18.00 Uhr	
<b>7</b>	<b>Social Media für Selbsthilfegruppen! Basiswissen für die Selbsthilfe</b>			<b>16</b>
	Montag	19. Februar 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
<b>8</b>	<b>Gesundheit ist ansteckend</b>			<b>17</b>
	Donnerstag	22. Februar 2018	18.00 - 21.00 Uhr	
<b>9</b>	<b>Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung</b>			<b>18</b>
	Montag	26. Februar 2018	17.00 - 19.00 Uhr	
<b>10</b>	<b>Onlinebasierte Angebote für die Selbsthilfe</b>			<b>19</b>
	Dienstag	27. Februar 2018	15.00 - 18.00 Uhr	
<b>11</b>	<b>Türöffner – erste Telefonkontakte in der Beratung</b>			<b>20</b>
	Donnerstag	01. März 2018	16.00 - 19.00 Uhr	



<b>12</b>	<b>Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?</b>	<b>21</b>
Samstag	03. März 2018	10.00 - 16.00 Uhr
<b>13</b>	<b>Schwerbehinderung</b>	<b>22</b>
Donnerstag	08. März 2018	15.00 - 18.00 Uhr
<b>14</b>	<b>Moderationstechniken in der Selbsthilfe</b>	<b>23</b>
Donnerstag	15. März 2018	18.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	22. März 2018	18.00 - 21.00 Uhr
<b>15</b>	<b>Damit der Anwalt nicht kommt...</b>	<b>24</b>
Mittwoch	18. April 2018	16.30 - 18.00 Uhr
<b>16</b>	<b>Humor in der Selbsthilfe</b>	<b>25</b>
Samstag	16. Juni 2018	10.00 - 16.00 Uhr
<b>17</b>	<b>Integration neuer Mitglieder</b>	<b>26</b>
Montag	04. Juni 2018	18.00 - 21.00 Uhr
Montag	11. Juni 2018	18.00 - 21.00 Uhr
<b>18</b>	<b>Nicht immer nur nett - Lebendige Kommunikation in der Gruppe</b>	<b>27</b>
Samstag	30. Juni 2018	10.00 - 16.00 Uhr
<b>19</b>	<b>Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen</b>	<b>28</b>
Donnerstag	5. Juli 2018	18.00 - 21.00 Uhr
<b>20</b>	<b>Ein starkes Netz - Potenziale von Netzwerken erkennen und nutzen</b>	<b>29</b>
Montag	27. August 2018	15.00 - 18.00 Uhr
<b>21</b>	<b>Das Blitzlicht</b>	<b>30</b>
Mittwoch	5. September 2018	18.00 - 21.00 Uhr
<b>22</b>	<b>Persönliches Budget - Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung</b>	<b>31</b>
Montag	10. September 2018	16.00 - 18.00 Uhr
<b>23</b>	<b>Impulse für die Öffentlichkeitsarbeit - Gezielt neue Mitglieder ansprechen</b>	<b>32</b>
Montag	17. September 2018	17.00 - 20.00 Uhr
<b>24</b>	<b>Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen? Wissen für die Beteiligung</b>	<b>33</b>
Donnerstag	11. Oktober 2018	15.00 - 18.00 Uhr
<b>25</b>	<b>Konflikte in der Selbsthilfegruppe</b>	<b>34</b>
Samstag	13. Oktober 2018	10.00 - 16.00 Uhr
<b>26</b>	<b>Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen</b>	<b>35</b>
Montag	22. Oktober 2018	15.00 - 18.00 Uhr
<b>27</b>	<b>Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?</b>	<b>36</b>
Donnerstag	08. November 2018	18.00 - 21.00 Uhr
<b>28</b>	<b>Kraftquellen und innere Balance</b>	<b>37</b>
Samstag	10. November 2018	10.00 - 16.00 Uhr

<b>29 Social Media für Selbsthilfegruppen!</b>	<b>38</b>
Montag 12. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr	
<b>30 Und wenn die ganze Gruppe in die Krise gerät?</b>	<b>39</b>
Donnerstag 15. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr	
<b>31 Gemeinsam Verantwortung übernehmen</b>	<b>40</b>
Samstag 17. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr	
<b>32 Selbsthilfe und Autonomie - Autonomie der Selbsthilfe</b>	<b>41</b>
Montag 19. November 2017 15.00 - 18.00 Uhr	
<b>Pflegeunterstützung</b>	<b>42</b>
<b>Selbsthilfe, Engagement und Pflege</b>	
<b>Pflegeunterstützung und Pflegeengagement</b>	
<b>33 Motivationstraining</b>	<b>43</b>
Donnerstag 12. April 2018 9.30 - 15.30 Uhr	<b>44</b>
<b>34 Moderationstraining und Visualisierungstechniken</b>	<b>45</b>
Donnerstag 14. Juni 2018 9.30 - 15.30 Uhr	
<b>35 Öffentlichkeitsarbeit mit Hilfe von Sozialen Medien</b>	<b>45</b>
Donnerstag 13. September 2018 9.30 - 16.45 Uhr	
<b>36 Resilienzfördernde Möglichkeiten für pflegende Angehörige</b>	<b>46</b>
Donnerstag 08. November 2018 9.30 - 15.30 Uhr	
<b>37 Rechtliche Betreuung in Wohngemeinschaften für Menschen mit Pflegebedarf</b>	<b>47</b>
Montag 16. April 2018 9.00 - 12.00 Uhr	
Montag 15. Oktober 2018 9.00 - 12.00 Uhr	
<b>Schulung für das Ehrenamt</b>	<b>48</b>
<b>38 Schulungsangebote für Ehrenamtliche im Pflegeengagement</b>	<b>49</b>
<b>Arbeitskreis Fortbildung</b>	<b>54</b>
<b>Selbsthilfe-Kontaktstellen</b>	<b>55</b>
<b>Kontaktstellen PflegeEngagement</b>	<b>59</b>
<b>Anmeldungen</b>	<b>61</b>



## 1 AUFTAKTVERANSTALTUNG: ZUSAMMEN GEHT MEHR? SELBSTHILFE BEGEGNET DEN PROFIS IM GESUNDHEITSWESEN

Die Arbeit unzähliger Selbsthilfegruppen, -vereine und -organisationen ist in Deutschland eine starke vierte Säule im Gesundheitssystem. Menschen nehmen ihre Situation in die Hand. Ihre Initiative zeigt: „Ich kann!“ und ermöglicht sich und anderen neue Teilhabe an Gesellschaft und Gesundheit – ganz unabhängig von gesellschaftlicher Stellung und persönlichen Hintergründen.

Und von professioneller Seite? Wie begegnet das Gesundheitswesen der Selbsthilfe? Weisen Krankenhäuser bei der Entlassung auf die Möglichkeit der Selbsthilfe hin? Vermitteln Ärzte und Therapeuten ihre Patienten als Ergänzung der Behandlungswege in die Gruppen? Die Begegnungen von Selbsthilfe und Professionellen im Gesundheitswesen sehen durchaus unterschiedlich aus. An vielen Stellen ist in den letzten Jahren Vertrauen ineinander gewachsen. Andere Kontakte sind und bleiben schwierig.

Zum Auftakt unseres Fortbildungsprogramms 2018 möchten wir Menschen aus der Selbsthilfe mit professionellen Akteuren zusammenbringen. In einem ersten Teil dieses Tages werden wir Erfahrungen austauschen und sammeln. Über Gespräche mit Ärzten und Therapeuten, Erfahrungen im Krankenhaus und Begegnungen mit Krankenkassen. Sind wir Partner, oder Bittsteller? Auf Augenhöhe oder unterste Schublade? Was braucht Veränderung? Im zweiten Teil des Tages werden Gäste aus unterschiedlichen Gesundheitsbereichen unsere Beobachtungen und Fragen begegnen. Wir sitzen zusammen, lernen voneinander und gestalten gemeinsam ein Selbsthilfe-freundliches Berlin der Zukunft.



**Samstag** 27. Januar 2018 11.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Villa Donnersmarck, Schädestr. 9 -13 | 14165 Berlin  
**Leitung** Das Team des Arbeitskreises Fortbildung  
**Kosten** Keine.  
Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Pause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen  
**Anmeldung** Tel 030-801 975 14 | Mail [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)



## 2 REIHE: SUPERVISION FÜR MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.



**Montag** 19. Februar 2018 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort** KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
im Stadtteilzentrum Pankow | Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin  
**Anmeldung** Mail [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) | Tel 030-499870910

**Montag** 18. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort** Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin  
**Anmeldung** Mail [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de) | Tel 030-631 09 85

**Donnerstag** 20. September 2018 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt | Wattstr. 13 13629 Berlin  
**Anmeldung** Mail [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de) | Tel 030-38170 57

**Donnerstag** 29. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V., Steglitz-Zehlendorf  
Königstr. 42/43 | 14163 Berlin  
**Leitung** Götz Liefert  
**Kosten** 6 €  
**Anmeldung** Mail [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) | Tel 030-801 975 14

## 3 REIHE: ABENTEUER SELBSTHILFE DAS GRUPPENTRAINING FÜR AKTIVE MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Diese Fortbildungsreihe setzt sich aus vier Bausteinen zusammen und wendet sich an Kontaktpersonen, aktive Gruppenmitglieder oder GruppengründerInnen von Selbsthilfegruppen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe reflektieren und verbessern können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollenspielen, Gruppenarbeit, Brainstorming, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.

Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen. Die Kosten für die vier Bausteine betragen insgesamt 24,- €

### **Baustein 1: Meine Gruppe und ich**

In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund:

Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an die Gruppe?

Was möchte die Gruppe bzw. die einzelnen Gruppenmitglieder von mir?

Wie kann ich in meiner Rolle konstruktiv auf den Gruppenprozess einwirken?

Darüber hinaus werden wir im moderierten Austausch die unterschiedlichen Konzepte der Teilnehmenden in ihren Selbsthilfegruppen kennenlernen und deren Auswirkungen auf die jeweilige Gruppenarbeit diskutieren.

### **Baustein 2: Konflikte in der Gruppe**

In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse sie hierfür möglicherweise überwinden müssen. Im Zentrum steht dabei der Umgang mit Konflikten. Diese können sicherlich in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich eine Gruppe jedoch oft nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und die Gruppenmitglieder können daran wachsen.

Wir werden uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann, welche Erfahrungen die Teilnehmenden mit Konflikten haben und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es geben kann.





## 3 REIHE: ABENTEUER SELBSTHILFE. DAS GRUPPENTRAINING FÜR AKTIVE MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN

### **Baustein 3: Die Gruppe lebendig erhalten**

Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, sowie Respekt, Wertschätzung und Toleranz besteht.

Insbesondere geht es darum, Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind. Wir werden gemeinsam einen Handwerkskoffer erarbeiten, der den Teilnehmenden die Arbeit in ihrer Gruppe erleichtern und bereichern soll.

### **Baustein 4: Abschluss und Abschied in Gruppen**

Am letzten Abend werden wir uns noch ausreichend Zeit für einen Rückblick auf die vorherigen Bausteine nehmen und eventuell noch offen gebliebenen Fragen klären.

Weiterhin werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und dabei herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. Hierzu lernen wir unterschiedliche Methoden und Rituale kennen, die Abschiedsprozesse in Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten und helfen können, den Abschiedsschmerz zu lindern.



Montag	17. September 2018	18.00 - 21.00 Uhr
Montag	24. September 2018	18.00 - 21.00 Uhr
Montag	08. Oktober 2018	18.00 - 21.00 Uhr
Montag	15. Oktober 2018	18.00 - 21.00 Uhr

Ort                      Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg  
Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin

Leitung                Jens Erik Geißler, Götz Liefert

Kosten                 für alle vier Bausteine 24 €

Anmeldung        Mail [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) | Tel 030-859 951330



## 4 REIHE: SELBSTHILFE STARTUP. FORTBILDUNG ZUR ANLEITUNG JUNGER SELBSTHILFEGRUPPEN IN GRÜNDUNG

Was brauchen Gruppen, wenn sie überhaupt erst Gruppe werden wollen? Wenn sich völlig fremde Menschen zu einem Thema zusammenfinden, das allen unter die Haut geht? Wenn es persönlich werden soll, in geschütztem Rahmen, mit Gesprächen, die offen sind und dem anderen Raum lassen, den eigenen Weg zu finden und zu gehen?

Bestenfalls braucht es Menschen, die in genau diesem Zusammenhang schon gute Erfahrungen mitbringen. Geht es um das Zusammenfinden junger Menschen, spielt zudem die Lebenswelt und das Gefühl für Kommunikations- und Organisationsformen junger Menschen eine Rolle. Sprich: das Alter.

Diese Fortbildungsreihe möchte junge Menschen aus der Selbsthilfe oder mit Interesse an der Arbeitsform Selbsthilfe, dazu befähigen, junge Gruppen in ihrer Anfangsphase zu begleiten. Dabei geht es nicht um Gruppenleitung, sondern um die Kunst, eine Gruppe zu befähigen, „sich ihren roten Faden selbst zu spinnen“.

Vier aufeinander aufbauende Termine setzen Schwerpunkte in den Themenfeldern „Verständnis von Selbsthilfe“, „Meine Rolle in der Anleitung“, „Moderation von Gesprächen“, „Krisen und Grenzen in Selbsthilfegruppen“ sowie „Selbstorganisation und Leadership“. Die zum Einsatz kommenden Methoden bieten als Handwerkszeug die Möglichkeit der Nutzung innerhalb späterer Anleitungen.

Die Fortbildung richtet sich an junge Menschen +/- 35 Jahre, die gerne eine eigene Gruppe gründen möchten oder Interesse daran haben, das Modell Selbsthilfe in der Anfangs-Begleitung junger Gruppen weiter zu geben. Eigene Erfahrung in der Selbsthilfe ist keine unbedingte Voraussetzung aber von Vorteil.

Du bist offen für neue Menschen und Denkweisen? Bist emphatisch, auch wenn Lebenswege ganz anders verlaufen als Dein eigener? Du hast Mut, Dich herausfordern zu lassen, die Fähigkeit, Dich selbst zurück zu nehmen und die Zuverlässigkeit, auf die sich andere verlassen können? Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!



Samstag 14. April 2018 11.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 26. April 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag 24. Mai 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag 28. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Sowie ein Tag im Herbst nach Absprache

Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte / StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Leitung Franziska Anna Leers, Petra Glasmeyer, Birgit Sowade

Kosten 30 € für alle 5 Module

Anmeldung Mail [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de) | Tel 030-394 63 64



Selbsthilfe ist ein „westliches“ Modell. Es beschreibt die selbstorganisierten Treffen einer Gruppe von Menschen, die ein gemeinsames Erleben verbindet. Oft ist es eine Erkrankung, eine einschneidende Erfahrung oder der Wunsch, ein gemeinsames Problem auch gemeinsam zu bewegen. Professionelle, ob ÄrztInnen, TherapeutInnen oder SozialarbeiterInnen sind nur als Gäste gern gesehen.

In vielen Ländern ist dieses Modell der Selbstorganisation nicht bekannt. Meist gibt es nicht einmal ein Wort für diese Form der Zusammenarbeit Gleichbetroffener. Gäbe es eines, so müsste es sich das Vertrauen in die Arbeitsweise auch erst noch erarbeiten.

Immer mehr Gruppen in Berlin ist dieser Schritt bereits gelungen. Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Ihre Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der Hintergrund ihrer Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf.

Auf diesem Hintergrund bietet die untenstehende Reihe 4 Fortbildungsmodule an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richten sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen des Migrationsbereiches. Neben der fachlichen Fortbildung soll es damit möglich werden, die auftretenden Fragen auf dem gemeinsamen Hintergrund der Migrationserfahrung zu bedenken.

Die Module sind einzeln buchbar. Teilnehmer\*innen, die die gesamte Reihe belegen erhalten am Ende der Fortbildungsreihe ein Zertifikat.

### **Zusammen sind wir stark - Wie die Gruppe zur Gruppe wird**

Zehn Menschen in einem Raum sind noch keine Gruppe. Um wirklich gut zusammen zu finden, braucht jede Gruppe Zeit und tatsächlich auch manches an Arbeit.

Was ist uns zusammen wichtig? Was möchten wir hier nicht haben? Wer packt wo mit an und was gibt es überhaupt zu tun, damit wir uns alle wohlfühlen? Das alles mit einer bunten Mischung an Persönlichkeiten zu regeln, braucht manchmal viel Geduld.

Diese Fortbildung will untersuchen, was eine Gruppe ausmacht und was sie gut zusammenwachsen lässt. Wir lernen, dass eine Gruppe in unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Phasen durchläuft – und damit auch unterschiedliche Unterstützung braucht.



## 5 REIHE: FORTBILDUNG SELBSTHILFE UND MIGRATION 2018

Wir erfahren, was das besondere einer Selbsthilfegruppe ausmacht und lernen einige der Strukturen und Spielregeln kennen, die andere Gruppen für sich als Hilfe entdeckt haben. Eine Fortbildung die lehrt, was Gruppen stark macht.



**Freitag** 27. April 2018 17.00 - 20.00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfezentrum Neukölln Nord,  
Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin  
**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin  
**Kosten** 6 €  
**Anmeldung** Tel 030-6816064 | Mail [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)

### **Ich und meine Gruppe - Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe**

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat meist auch Ideen, warum. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben – oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht hat man Spaß daran, Verantwortung zu übernehmen oder man möchte einfach einen guten Ort für das eigene Thema schaffen.

Selbsthilfegruppen sind Orte, in denen bestenfalls alle etwas hineingeben und auch alle für sich selbst profitieren. Was bedeutet das, wenn es um meine Rolle in der Gruppe geht? Was möchte ich hineingeben, was nicht? Sind wir eine Gruppe mit einer klaren Leitung? Oder mehreren? Oder gar keiner?

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Leitungsmodellen in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was davon zu unserer Persönlichkeit – und der Persönlichkeit der Gruppe - passt.

Wir lernen die Haltung der Moderation von Gruppen kennen. Wir verstehen, was sie von der Haltung einer verantwortlichen Leitung unterscheidet und welche Wirkung beide Modelle in einer Gruppe haben. Schließlich versuchen wir, das jeweils für uns passende Mischungsverhältnis zu finden.

Eine Fortbildung für alle, die verstehen möchten, wie ihre Begleitung in der Gruppe wirkt.



**Donnerstag** 28. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort** Selbsthilfe-Kontaktstelle Marzahn-Hellersdorf  
Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin  
**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin  
**Kosten** 6 €  
**Anmeldung** Tel 030-5425103 | Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)



### **Wenn Sokrates auf Aysel trifft**

#### **Wie sich unterschiedliche Persönlichkeiten in der Gruppe gut verstehen lernen**

Viele Gruppen treffen sich zum Austausch in einer Muttersprache. Manche bieten Platz für Menschen unterschiedlicher Sprachen. Immer aber treffen eine Menge unterschiedlicher Persönlichkeiten und Lebensweisen zusammen – selbst wenn alle aus einem Land stammen. Temperament, Alter, Geschlecht oder einfach der persönliche Geschmack bieten in Gruppen viel Stoff um irritiert und manchmal ärgerlich zu sein.

Wie schaffen wir es, in der Gruppe mit unseren Unterschieden umzugehen? Was hilft uns, gut miteinander reden zu können um wirklich voneinander zu lernen?

Thema dieser Fortbildung ist die Kommunikation in der Gruppe. Wir lernen, wie unsere Gespräche häufig funktionieren und was wir tun können, um uns besser gegenseitig zu verstehen. Wir hören von Tricks in der Kommunikation, die Gruppen entdeckt haben um ihre Gespräche in guter Atmosphäre halten zu können. Schließlich probieren wir uns selber aus. Im Reden und (zu-)hören, im Moderieren und Verstehen.



**Freitag** 21. September 2018 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfzentrum Neukölln Nord  
Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin

**Leitung:** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

**Kosten:** 6 €

**Anmeldung:** Tel 030-6816064 | Mail [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)



### **Erst Krabbeln, dann Laufen ...**

#### **Selbsthilfegruppen in die Selbstständigkeit begleiten**

Viele Gruppen sind gerne begleitet. Es schafft Sicherheit, wenn man weiß, wer da sein wird und wer sich kümmert. Es ist gut, jemanden anschauen zu können, wenn es schwierig wird. Jemand, der sich auskennt und auf den oder die Verlass ist.

Die Idee von Selbsthilfegruppen ist, dass alle Verantwortung tragen. Für sich, die eigenen Wünsche in der Gruppe und auch für die Gruppe als Ganzes. Die Gruppe ist mehr als alle Wünsche und Erwartungen.

Die beste Leitung/Begleitung ist die, die sich überflüssig macht. Denn eine eigenständige Gruppe ist eine starke Gruppe. Die Mitglieder passen aufeinander und auf das Gelingen der gemeinsamen Zeit auf, selbst wenn mal keine Leitung da ist. Aber wie ist das zu schaffen?

Wir wollen in dieser Fortbildung Möglichkeiten und Methoden zusammentragen, die Gruppen darin bestärken, sich gemeinsam selbst zu organisieren. Wir erfahren, was zu tun und worauf zu achten ist, damit viele in die gemeinsame Verantwortung gehen.

Eine Fortbildung, um aus einer begleiteten Gruppe eine „echte“ Selbsthilfegruppe werden zu lassen.



**Donnerstag 22. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr**

**Ort** Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitte | Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

**Leitung** Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

**Kosten** 6 €

**Anmeldung** Tel 030-3946364 | Mail [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)



Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt der Gesetzgeber den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patienten formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein. Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patientinnen und Patienten. Damit wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patientenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen.

Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patientenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzten, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen zur Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden.

Um Aktive in Selbsthilfegruppen zu motivieren, sich in der Patientenbeteiligung zu engagieren, möchten wir folgende Themen vertiefen:

- Rechtliche Grundlagen
- Wer kann mitarbeiten?
- Patienten-Verbände
- Koordination der Beteiligung
- Wo kann man mitarbeiten?



Donnerstag 15. Februar 2018 16.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Ursula Helms - Geschäftsführerin der NAKOS und  
Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG

Kosten keine

Anmeldung Tel 030-890 285-31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



## 7 SOCIAL MEDIA FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN! BASISWISSEN FÜR DIE SELBSTHILFE

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung.

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



**Montag**      19. Februar 2018      18.00 - 21.00 Uhr

**Ort**            SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

**Leitung**      Bernd Kipp

**Kosten**        keine

**Anmeldung** Tel 030-890 285-31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)





## 8 GESUNDHEIT IST ANSTECKEND. WENN DIE ARBEIT IN DER SELBSTHILFEGRUPPE SICH AN UNSEREN STÄRKEN ORIENTIERT

Eine immer wieder auftretende Sorge im Rahmen der Selbsthilfe ist die Befürchtung (und manchmal auch Erfahrung), durch den Austausch mit anderen eher belastet als gestärkt zu werden.

Wir möchten an diesem Abend miteinander herausfinden, wie es möglich ist, die Arbeit in der Gruppe so zu gestalten, dass sie auf den Prozess des „gesünder Werdens“ ausgerichtet ist. Nicht die Gemeinsamkeit der Erkrankung, sondern die gemeinsamen Ressourcen stehen dabei im Vordergrund.

Wie können wir teilen, was uns belastet und trotzdem dabei

- die Begegnung nutzen um uns gegenseitig zu stärken
- der Krankheit nicht mehr Raum geben als unserer Lust am Leben
- die Ziele, die uns weiter bringen im Auge behalten
- unseren Möglichkeiten arbeiten und nicht an dem hängen bleiben, was nicht (mehr) möglich ist

Neben Input und Gespräch spielt das Vorstellen und Ausprobieren ganz praktischer, methodischer Elemente eine wichtige Rolle in dieser Fortbildung. Elemente der Gesprächsmoderation finden dabei ebenso ihren Platz wie kreative Themeneinstiege und das Üben von positivem Feedback.

Da unser Gespür für die Ressourcen anderer geschärft wird, wenn wir unsere eigenen Stärken kennen, werden die Übungen durch Selbsterfahrung helfen, die vorgestellten Methoden zu verstehen.



Donnerstag 22. Februar 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Horizont  
Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin

Leitung Petra Glasmeyer, Birgit Sowade

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030-962 10 33 | Mail [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)



## 9 PERSÖNLICHES BUDGET EINE LEISTUNGSFORM FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Das persönliche Budget steht seit 2008 Menschen mit Behinderung offen, die auf fremde Hilfe angewiesen sind. Sowohl bei den Sozialämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Rentenversicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt. Dabei ist sie eine Chance bessere Hilfe und ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Der Workshop will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben. Die Veranstaltung wird geleitet von Marcus Lippe. Er ist Rechtsanwalt und Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft persönliches Budget. Seit fünf Jahren ist die Landearbeitsgemeinschaft persönliches Budget, ein Zusammenschluss von Menschen, die sich im Land Berlin um alle Probleme mit und um das persönliche Budget kümmern. Dabei sind BeraterInnen mit und ohne Behinderung genauso wie NutzerInnen des persönlichen Budgets.



**Montag**      26. Februar 2018      17.00 - 19.00 Uhr

**Ort**            SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

**Kosten**        6 €

**Anmeldung**   Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



## 10 ONLINEBASIERTE ANGEBOTE FÜR DIE SELBSTHILFE

Das Internet ist zum selbstverständlichen Alltagsbegleiter geworden. Auch in der Selbsthilfe sind Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Neu sind für viele Gruppen und ihre Mitglieder jedoch die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Netzwerke wie facebook, google+ oder WhatsApp. Die schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. In der Selbsthilfe geht es meist um sehr persönliche Daten. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel. Das Bewusstsein darüber, wie die neuen Kommunikationsformen mit diesen Daten, die über soziale Netzwerke meist sehr schnell ausgetauscht werden, von den Anbietern, Firmen oder Dritten genutzt und weitergegeben werden, ist jedoch in der Selbsthilfe noch nicht sehr weit verbreitet. Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren. Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist.

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet?
- Über verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind cookies und was ist tracking?
- Wie weit reicht das tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.



Dienstag 27. Februar 2018 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung Miriam Walther | NAKOS

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



## 11 TÜRÖFFNER – ERSTE TELEFONKONTAKTE IN DER BERATUNG

Einige Menschen brauchen viel Überwindung, um sich bei einer Selbsthilfegruppe zu melden. Andere sind so fest entschlossen, eine Gruppe zu finden, dass sie den ersten Besuch kaum erwarten können

Daher verläuft fast jedes Erstgespräch am Telefon etwas anders, doch die Fragen ähneln sich. Der Beginn und das Ende eines Telefonates sind möglicherweise für den Erfolg des gesamten Gespräches entscheidend.

Die telefonischen Erst-Gespräche können Türöffner für den Weg in die Gruppe werden.

### **Workshop - Inhalt:**

Grundlagen der Beratung und Grundregeln einer guten Sprechweise am Telefon

Eigene Grundhaltung (Wertschätzung, Verständnis und Echtheit)

Phasen einer gelungenen Telefonberatung (z.B. Gesprächseinstieg, Problemanalyse)

An eigenen Beispielen können hilfreiche Kommunikationstechniken und Methoden im Umgang mit schwierigen Telefonsituationen ausprobiert werden. Der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden bereichert den Workshop.



**Donnerstag 01. März 2018 16.00 - 19.00 Uhr**

**Leitung Ines Krahn und Wolfgang Hardt**

**Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**

**Kosten 6 €**

**Anmeldung Tel 030-892 66 02 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)**



## 12 WAS HAT MEINE BIOGRAFIE MIT MEINEM VERHALTEN IN GRUPPEN ZU TUN?

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung und unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nehmen. Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders für unseren Umgang mit Gruppen?

Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus? Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich Gruppen oder einzelnen Menschen gegenüber?

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Wir wollen das eigene Verhalten reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung bringen. Das Ziel sind Verständnis und Akzeptanz unseres Vorgehens.

Im 2. Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Im Vordergrund steht die Frage: läuft alles rund oder gibt es Veränderungswünsche? An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um meine Beziehungen in der Gruppe geht? Und wie kann ich meine Geschichte nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflektion und Selbsterfahrung. Für Selbsthilfe – Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.



Samstag 21. April 2018 10.00 - 16.00 Uhr

Ort Selbsthilfe- Kontaktstelle im Mittelhof e.V.  
Königstr. 42 / 43 | 14163 Berlin

Leitung Hanne Theurich, Birgit Sowade

Kosten 6 €

Anmeldung Mail [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) | Tel 030- 80 19 75 14



## 13 SCHWERBEHINDERUNG

Viele chronisch Kranke oder behinderte Menschen haben nicht genügend Wissen zur Einstufung als Schwerbehinderte. Für Mitglieder in Selbsthilfegruppen sollen in diesem Seminar Fragen besprochen werden, die in Gruppen immer wieder auf der Tagesordnung stehen. Es geht um folgende Themenfelder:

- Schwerbehinderung: Fragen zur Antragstellung
- Widerspruchsverfahren
- Gleichstellungsantrag
- Verschlimmerungsantrag beim Versorgungsamt
- Klage beim Sozialgericht
- An Hand von Beispielen der Teilnehmenden können praxisnah Grundlagen zur sozialen
- Absicherung bei Krankheit und Behinderung erörtert werden.



Donnerstag 08. März 2018 15.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Referentin Hannelore Rohde-Käsling

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



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 Selbsthilfegruppe 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.

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

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

Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderatorin / des Moderators
- Aufgaben der Moderatorin / des Moderators
- Methoden in der Moderation

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.



Donnerstag 15. März 2018 18.00 - 21.00 Uhr  
Donnerstag 22. März 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte  
Leitung Götz Liefert, Birgit Sowade  
Kosten 12 €  
Anmeldung Tel 030-394 63 64



### **Tipps zum Umgang mit den neuen Medien:**

#### **Foto-Veröffentlichungen, Browser-Einstellungen, WhatsApp Gruppen & Co.**

In der Selbsthilfe werden Webseiten schon seit vielen Jahren wie selbstverständlich genutzt. Dazu kommen immer mehr auch andere Kanäle, die man den Social Media Kanälen zuzählt: Facebook, Whatsapp, Twitter, Video-Aufzeichnungen, die u. U. im Youtube Kanal gezeigt werden. Hier überall lauern Fallstricke für uns alle. Darf ich ein Foto des Gruppenausflugs auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Was macht Google mit meinen Suchfragen zu meinem Thema und werde ich so z. B. im Hintergrund bei Google als Person mit Suchtproblemen, Krebs o. a. geführt? Wer bekommt diese Daten und was passiert damit?

Wir wollen versuchen in diesem Seminar die wichtigsten Themen anzureißen, Antworten geben und vor allem darauf aufmerksam machen, dass das Internet niemals vergisst und dass man sparsam mit seinen Daten umgehen soll.



Mittwoch 18. April 2018

16.30 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Ella Wassink, N. N.

Kosten keine

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)





## 16 HUMOR IN DER SELBSTHILFE

Humor ist eine der wichtigsten Schätze und Ressourcen, die das Leben für uns bereitstellt. Denn Lachen ist älter als die menschliche Sprache und entspringt unserem Urinstinkt und Sinn für Gemeinsamkeit.

Welche Rolle kann nun aber Humor und Fröhlichkeit in der Selbsthilfe spielen?

Wie passen die Auseinandersetzungen mit dem Ernst des Lebens und dem Sinn für Heiterkeit zusammen?

Dem wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Die Wiederentdeckung von Humor und Lebensfreude auch in schwierigsten Lebenslagen, kann der Gruppe und jedem einzelnen Mitglied Flügel verleihen. Wie das in Selbsthilfegruppen gelingt und was sie dafür brauchen, werden wir in dieser Fortbildung erkunden.

Dabei wollen wir uns mit folgenden Themen und Fragen beschäftigen:

Welchen Raum nimmt Witz und Frohsinn in unserer Gruppenarbeit ein und welchen Raum können oder wollen wir ihm geben?

Wie gehen wir damit um, wenn es in der Gruppe unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, wann Humor angebracht ist?

Wann und worüber kann man lachen, ohne uns oder Andere zu verletzen oder auszugrenzen?

Welches Potential können wir mit Humor in der Selbsthilfe wecken und wie stellen wir das am besten an?



Samstag 16. Juni 2018 10.00 - 16.00 Uhr

Ort Selbsthilfzentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstraße 70 (Ecke Dörpfeldstraße 42, am Markt)  
12489 Berlin - Köpenick-Adlershof

Leitung Jens Erik Geißler, Ruth Uzelino

Kosten 12 €

Anmeldung Tel 030-631 09 85 | Mail [eigeninitiative@ajb.de](mailto:eigeninitiative@ajb.de)



## 17 INTEGRATION NEUER MITGLIEDER

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen "Neue" dazu.

Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder "frischer Wind" in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder sonstigen Störungen durch den Zuwachs kommen. Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder und deren Integration machen:

In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen? Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?

Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?

Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während der ersten Treffen geben?

Was können wir tun, damit neue Gruppenmitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Mit diesen und ähnlichen Fragen werden wir uns an diesem Abend beschäftigen und dabei auch die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigen.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.



Montag 04. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Montag 11. Juni 2018 18.00 - 21.00 Uhr

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

Leitung Katarina Schneider, Jens Erik Geißler

Kosten 12 €

Anmeldung Tel 030-499 870 910 | Mail [KIS@hvd-bb.de](mailto:KIS@hvd-bb.de)



## 18 NICHT IMMER NUR NETT - LEBENDIGE KOMMUNIKATION IN DER GRUPPE

In Selbsthilfe-Gruppen unterstützen sich Menschen durch Gemeinschaft, Solidarität, Trost und Hilfe. Gruppen wünschen sich eine harmonische Kommunikation, um miteinander wachsen und etwas bewegen zu können.

Trotz aller Verbundenheit sind Menschen verschieden und es kommt in Kontakten natürlich auch zu Missverständnissen und Ärger. Wenn Konflikte und Frust aus Rücksichtnahme oder Sorge um das Gruppenklima hinunter geschluckt werden geht das auf Kosten der Lebendigkeit. Unterdrückte Gefühle können sich unangemessen Bahn brechen oder Menschen bleiben den Gruppentreffen fern, weil sie sich unwohl fühlen.

Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden.

Geht das zusammen- sich zuhören und Verständnis haben auch wenn wir anderer Meinung sind?

Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen aus dem Gruppenalltag üben wir miteinander „nicht immer nur nett“ zu sein, sondern ehrlich und respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist.

Dabei nutzen wir bewährte Methoden z.B. aus der einfühlsamen Kommunikation, auch bekannt als „Gewaltfreie Kommunikation“, themenzentrierte Interaktion u.a. Üben Zuhören, ohne zu bewerten und erforschen welche Strategien Offenheit und Respekt ermöglichen.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.



**Samstag**     30. Juni 2018     10.00 - 16.00 Uhr

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

**Leitung**        Sabine von Wegerer, Petra Glasmeyer

**Kosten**         12 €

**Anmeldung**    Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) | Tel 030-54 25 103



## 19 ÖFFENTLICHKEITSARBEIT FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden.

Hier bietet eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit mit unterschiedlichen Medien (Print - Online - Soziale Medien) gute Möglichkeiten.

Die Vernetzung mit anderen Akteuren in der Selbsthilfe ist in diesen Zusammenhängen ebenfalls wichtig.

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



Donnerstag 5. Juli 2018

18.00 - 21.00 Uhr

Ort                    Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf  
Königstr. 42-43 | 14163 Berlin

Leitung            Bernd Kipp

Kosten             6 €

Anmeldung      Tel 030-801 975 14 | Mail [selbsthilfe@mittelhof.de](mailto:selbsthilfe@mittelhof.de)



Die gute Zusammenarbeit wird von nahezu allen Akteuren als wichtige Bedingung für eine erfolgreiche Vernetzung genannt. Die gemeinsame Arbeit an Projekten schafft eine Vertrauensbasis, die zur Bildung von Netzwerken genutzt werden kann.

Eine wichtige Voraussetzung ist es voneinander zu wissen, bestehende Netzwerke sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Selbsthilfeorganisationen zu kennen.

Netzwerke schaffen Synergien, fördern das Lernen voneinander und erweitern die Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit.

Anhand von Beispielen wollen wir das „Netzwerken“ ergründen.

Eine gelungene Zusammenarbeit bringt einen Gewinn für alle Beteiligten und unterstützt Netzwerke, die tragen.



Montag 27. August 2018 15.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Ines Krahn und Wolfgang Hardt

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030-890 285 38 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



## 21 DAS BLITZLICHT

In der Selbsthilfe werden Gesprächsrunden oft mit einem sogenannten „Blitzlicht“ begonnen und beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jeder Teilnehmende kurz sein Befinden, Meinung oder Anliegen an die Gruppe nennen kann.

Im Gruppenleben können Blitzlichter kreativ und vielfältig eingesetzt werden, um den Gruppenverlauf zu strukturieren, Akzente zu setzen oder Bewegung in den Gruppenverlauf zu bringen.

Wir werden in dieser Fortbildung sehr verschiedene Arten von Blitzlichtern kennenlernen. Es gibt Variationen für unterschiedliche Gruppensituationen, wie Start, Zwischenphasen oder den Abschluss. Hilfreich können diese kurzen Stimmungsbilder auch bei Krisen oder Stagnation in der Gruppe sein oder um den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen zu können. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten oder Alltagsgegenstände, bis hin zu nonverbalen Möglichkeiten nutzen.

Auch möchten wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden im Umgang mit Blitzlichtern austauschen und Strategien zum Umgang mit Problemen wie z.B. ausufernden Blitzlichtern, erarbeiten.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.



Mittwoch 5. September 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. - Steglitz-Zehlendorf  
Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Leitung Petra Glasmeyer, Jens Erik Geißler

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030 - 80 19 75 14 | Mail [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)



## 22 PERSÖNLICHES BUDGET - EINE LEISTUNGSFORM FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung offen, die auf fremde Hilfe angewiesen sind. Sowohl bei den Sozialämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Rentenversicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt. Dabei ist sie eine Chance bessere Hilfe und ein selbstbestimmteres Leben.

Leitung Marcus Lippe, Rechtsanwalt, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft persönliches Budget (Seit 5 Jahren ist die Landearbeitsgemeinschaft persönliches Budget, ein Zusammenschluss von Menschen, die sich im Land Berlin um alle Probleme mit und um das persönliche Budget kümmern. Dabei sind BeraterInnen mit und ohne Behinderung genauso wie NutzerInnen des persönlichen Budgets.)



Montag 10. September 2018 16.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Markus Lippe, RA

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



## 23 IMPULSE FÜR DIE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT - GEZIelt NEUE MITGLIEDER ANSPRECHEN

Viele Selbsthilfegruppen oder Organisationen suchen neue Mitglieder, weil die Initiative zu klein wird oder sie sich „verjüngen“ wollen. Übliche Formen der Öffentlichkeitsarbeit sind:

- Handzetteln/Faltblättern, Broschüren
- Anzeigen
- Einträge in Datenbanken
- Internetauftritt
- Tag der offenen Tür
- gezielte Pressearbeit

Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die effiziente Positionierung der Öffentlichkeitsarbeit ihrer Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation unterstützen.

Ansätze und mögliche Lösungen können sein:

- Warum wollen wir unsere Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation bekannt/er machen?
- Wen wollen wir mit unserer Werbung erreichen?
- Wo und wie wollen wir uns in der Öffentlichkeit präsentieren?
- Wann ist ein guter Zeitpunkt für die Bewerbung?
- Wen können wir als Unterstützer und Partner gewinnen?
- Einsatz kreativer Methoden
- Auftritt im Internet oder sozialen Netzwerken

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen vielfältige Beispiele von Maßnahmen zur Herstellung von Öffentlichkeit und ihre praktische Umsetzung.



**Montag** 17. September 2018 17.00 - 20.00 Uhr

**Ort** SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

**Leitung** Ines Krahn und Wolfgang Hardt

**Kosten** 6 €

**Anmeldung** Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de) | Tel 030-890 285 38





## 24 WIE FUNKTIONIERT DAS DEUTSCHE GESUNDHEITSWESEN? WISSEN FÜR DIE BETEILIGUNG

Selbsthilfeorganisationen sind gefragte Partner wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Sie sollen die Sicht der Betroffenen, der Nutzerinnen und Nutzer von gesundheitlichen Leistungen und derjenigen einbringen, die Hilfe benötigen. Selbsthilfeorganisationen fordern diese Partizipation auch zunehmend ein. 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 Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie die Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. die eigenen Anliegen einbracht werden können:

- Was bedeute Selbstverwaltung im Gesundheitswesen?
- Welche Rolle haben Berufs- und Standesverbände z.B. Kassenärztlichen Vereinigungen oder Ärztekammern?
- Wer entscheidet über die Arztsitze in einem Land
- Wie funktioniert das Zusammenspiel von Krankenkassen und Leistungsanbietern

Mit Selbsthilfeorganisationen, Patientenvertreter/innen aus Verbänden und Mitarbeiter/innen aus gesundheitspolitischen Organisationen wollen wir Fragen aufgreifen, die Aktive in Selbsthilfe für ihre Arbeit brauchen.



Donnerstag 11. Oktober 2018 15.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Leitung Katrin Ulmer

Büroleitung Patientenbeauftragte für Berlin

Kosten keine

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe jedoch nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. Schließlich leben viele Gruppen von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitstreiter und diese gilt es zu bewahren.

In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann, wie man Verständnis und Versöhnung erreichen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es des Weiteren gibt.

Wir werden uns u. a. mit den Fragen beschäftigen:

- Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich nicht unmittelbar am Konflikt beteiligt bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?



**Samstag**    13. Oktober 2018    10.00 – 16.00 Uhr

**Ort**                    KIS Selbsthilfekontaktstelle Pankow  
Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz | Fehrbelliner Str. 92 | 10119 Berlin

**Referenten**        Katarina Schneider, Jens Erik Geißler

**Anmeldung**        Tel 030-499 87 0910 | Mail [KIS@hvd-bb.de](mailto:KIS@hvd-bb.de)



## 26 FÖRDERUNG DER SELBSTHILFE DURCH KRANKENKASSEN REGELUNGEN DER FÖRDERUNG NACH § 20H SGB V

Der Gesetzgeber gibt den gesetzlichen Krankenkassen vor, Selbsthilfe im Gesundheitsbereich zu fördern. Krankenkassen und Krankenkassenverbände sind verpflichtet, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen zu fördern.

Gefördert werden sie, wenn sie sich die gesundheitliche Prävention oder Rehabilitation von Versicherten zum Ziel gesetzt haben und sich zu einem Thema treffen, das im Verzeichnis der anerkannten Krankheiten für die Selbsthilfeförderung aufgeführt ist.

Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themenbereichs- und indikationsgruppenübergreifend tätig sein.

Neben den beiden Förderbereichen „Kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung“ und „Kassenindividuelle Projektförderung“ gibt es noch die verschiedenen Förderebenen.

Wir wollen uns einen Überblick verschaffen über die gesetzlichen Grundlagen, die Leitsätze der Krankenkassen, über die Antragsfristen, die Antragsunterlagen, die Förderformen und die Nachweisführung.



Montag 22. Oktober 2018 15.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Leitung Detlef Fronhöfer, AOK Nordost - Die Gesundheitskasse

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)


## 27 WENN EINE(R) IN DIE KRISE KOMMT – WAS KÖNNEN DIE ANDEREN TUN?

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

Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Was sind typische Krisen von Gruppenmitgliedern?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?
- Welche Ressourcen hat sie hierfür zur Verfügung?
- Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden wir verschiedene Krisensituationen näher betrachten und angemessene Lösungen dafür entwickeln.

 **Donnerstag** 08. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort** Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstr. 13 | 13629 Berlin

**Referenten** Hanne Theurich, Götz Liefert

**Kosten** 6 €

**Anmeldung** Mail [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de) | Tel 030-38170 57



Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns wieder Mut, Kraft und Energie geben kann. Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

- Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:
- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Krafträubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten. Sie hat interaktiven Charakter, das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird eingebunden.



**Samstag** 10. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr

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

**Leitung** Jens Erik Geißler, Sabine von Wegerer

**Kosten** 12 €

**Anmeldung** Mail [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de) | Tel 030-54 25 103



## 29 SOCIAL MEDIA FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN!

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden.

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

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



**Montag** 12. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr

**Ort** SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

**Leitung** Bernd Kipp

**Kosten** keine

**Anmeldung** Tel 030-890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



## 30 UND WENN DIE GANZE GRUPPE IN DIE KRISE GERÄT?

Bestimmte Krisen tragen eine Menge Sprengkraft in sich und manchmal kann die Krise einer einzelnen Person die ganze Gruppe in eine Krise versetzen.

Die Selbstheilungskräfte einer Gruppe geraten dann an ihre Grenzen und die Gruppe droht auseinander zu brechen.

Am 2. Abend dieser Fortbildung werden die Fragen der Bewältigung der Gruppenkrise im Vordergrund stehen:

- Welche Signale können möglichst rechtzeitig erkannt werden?
- Welche Methoden sind hilfreich zur Unterstützung in so einer Phase?
- Welche Hilfsmaßnahmen sollten eingeleitet werden?

Auch hier werden wieder konkrete Beispiele im Mittelpunkt stehen.



Donnerstag 15. November 2018 18.00 - 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt | Wattstr. 13 | 13629 Berlin

Referenten Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten 6 €

Anmeldung Mail [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de) | Tel 030-38170 57



## 31 GEMEINSAM VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN LEADERSHIP IN SELBSTHILFEGRUPPEN- UND ORGANISATIONEN

Viele Selbsthilfegruppen, -verbände und -organisationen berichten von Schwierigkeiten, neue Mitglieder zu gewinnen, diese zu halten, für Aufgaben zu aktivieren und Regelmäßigkeit herzustellen. Nicht selten kommen Selbsthilfe-Aktive an die Grenzen ihrer Kräfte. Hat die Selbsthilfe ein Problem mit der Übernahme von Verantwortung und Verbindlichkeit? Gleichzeitig entdecken junge Menschen im Format Selbsthilfe mit viel Interesse eine Möglichkeit gemeinsamer Selbstorganisation ohne festgeschriebene Hierarchie. Geteilte Verantwortung für das, was im eigenen und kollektiven Interesse liegt, klingt in ihren Ohren hoch attraktiv. Wird der ursprüngliche Kern der Selbsthilfeidee von einer neuen Generation zurzeit neu entdeckt? Verändern sich etablierte - eher feste - Leitungsstrukturen hin zu einer neuen – flexibleren und intuitiveren - Form der Verantwortungsübernahme und Führung (Leadership)?

In dieser Fortbildung wollen wir u.a. folgende Fragen beleuchten:

- Wie wird Verantwortung in Selbsthilfegruppen- und Organisationen übernommen?
- Welches Verständnis von Verantwortungsübernahme (Leadership) haben wir in unserer Selbsthilfegruppe- / Organisation?
- Ist kollektives, selbstorganisiertes Arbeiten mit gemeinsam verantworteter Führung überhaupt möglich? Was braucht es dafür?
- Welche Strukturen und Haltung braucht die Selbsthilfe, damit Menschen mitmachen wollen?
- Was stärkt / schwächt die Lebensenergie in unser Gruppe / Organisation?

Die Fortbildung richtet sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen- und Organisationen, die bereit sind, über bestehende Strukturen und gewünschte Veränderungen nachzudenken. Hilfreich ist dabei sicherlich, wenn sich jeweils (mind.) 2 Personen aus einer Gruppe / Organisation als Team anmelden (ggf. jünger & älter).



**Samstag** 17. November 2018 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort** Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

**Leitung** Franziska Leers, Birgit Sowade

**Kosten** 6 €

**Anmeldung** Tel 030-394 63 64 | Mail [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)





Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenskonflikten Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfe-Kontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren. Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung. Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

Die Förderung der Selbsthilfe durch Wirtschaftsunternehmen – insbesondere von Arzneimittel- und Medizinprodukte-Unternehmen sowie Hilfsmittelherstellern – werden im Feld der Selbsthilfe und auch darüber hinaus öffentlich diskutiert. Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, wird die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe gesehen: Es können Interessenskonflikte entstehen. Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.



**Montag** 19. November 2017 15.00 - 18.00 Uhr

**Ort** SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

**Leitung** Ursula Helms - Stellv. Sprecherin der Patientenvertretung  
im Gemeinsamen Bundesausschuss

**Kosten** keine

**Anmeldung** Tel 030 890 285 31 | Mail [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



### **Selbsthilfe, Engagement und Pflege Pflegeunterstützung und Pflegeengagement**

Schwerpunkte der Selbsthilfe lagen über viele Jahre in den Bereichen Sucht und gesundheitliche Selbsthilfe. Die Folgen des Generationenwandels führen nun dazu, dass sich soziale Dienste, Nachbarschaftsinitiativen und eben auch die Selbsthilfe – wie die gesamte Gesellschaft - der Tatsache stellen müssen, dass die älter werdenden Menschen ein weiteres gewichtiges Handlungsfeld eröffnen, das bisher so nicht im Blick der Akteure war: die zunehmende Pflegebedürftigkeit und die zunehmenden Anforderungen und „Pflichten“ für Pflegende.

Laien und Fachleute wissen gleichermaßen, dass die Herausforderungen, die aus einem zunehmenden Pflegebedarf entstehen, nicht allein durch professionelle Dienste getragen werden können. Auch auf die klassischen Leistungen der Familie kann nicht mehr so umstandslos zurückgegriffen werden.

Propagiert wird daher zunehmend eindringlicher die Notwendigkeit der Stärkung informeller sozialer Hilfenetze.

Das Land Berlin hat gemeinsam mit den Pflegekassen die auch auf Bundesebene vom Gesetzgeber vorgezeichnete Weiterentwicklung in der Pflegeversicherung aufgegriffen und ein Netz an pflegeunterstützenden Angeboten aufgebaut.

Mit den Kontaktstellen PflegeEngagement für die Förderung von Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement rund um die Pflege sowie einer Vielzahl von Betreuungsangeboten, die möglichst alltagsnahe Entlastungsangebote machen, soll der Bereich der Pflegeunterstützung in Berlin entfaltet werden.

Im Mittelpunkt stehen Angebote, die vor allem auf das Engagement von Freiwilligen setzen und die die Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Selbstorganisation stärken sollen. Hier sind ganz neue Formen der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Bereichen gefordert.

Für all diejenigen, die sich für diesen Bereich interessieren, sei als Hilfesuchende oder als Ehrenamtliche, wollen wir gemeinsam mit den Beteiligten und ihren Partnern informieren und diskutieren. Sie sind herzlich dazu eingeladen.



Überzeugen und motivieren im PflegeEngagement stellen kommunikative Herausforderungen nicht nur in der Begeisterung von Ehrenamtlichen dar.

- Welchen Einfluss hat meine Motivation auf die Projektziele? Was will wer erreichen?
- Wie begeistere ich meine Zielgruppe?
- Was kann mein Netzwerk beitragen, um meine Zielgruppe zu erreichen?
- Was unterstützt die Sichtbarkeit der Projekte und wie kann die Verstetigung gut funktionierender Angebote gelingen?
- Welche Motivationsmöglichkeiten habe ich in der Arbeit mit Ehrenamtlichen?

Wir wollen in diesem Workshop Antworten finden, wie die Motivation als Motor für Begeisterung und für gelingende Projekte sinnvoll bzw. zielgerichtet genutzt werden kann.



Donnerstag 12. April 2018

9.30 - 15.30 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Ines Krahn

Kosten kostenfrei

Anmeldung Mail [kompetenzzentrum@sekis-berlin.de](mailto:kompetenzzentrum@sekis-berlin.de)



Projektverantwortliche stehen oft vor der Aufgabe, effektiv, effizient, ergebnisorientiert und zur Zufriedenheit ihrer Gruppe zu leiten. Der Einsatz zielgerichteter Moderationsmethoden kann dafür ein unterstützender Erfolgsfaktor bei ergebnisreichen Meetings, bei der Steuerung von Gruppen oder der Leitung von Gruppenveranstaltungen werden.

Der effiziente und gezielte Einsatz von Metaplantechniken bringt einen transparenten Überblick für die Gruppe, unterstützt Abstimmungsprozesse, strukturiert Abläufe. Der partizipative Anteil der Gruppenarbeit steht dabei im Mittelpunkt und ermöglicht allen, sich zu beteiligen.

Wir werden die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Moderations-, Visualisierungs- und Kreativtechniken kennen lernen, trainieren und individuelles Feedback geben. Praxisbeispiele sind sehr willkommen.



Donnerstag 14. Juni 2018

9.30 - 15.30 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Ines Krahn

Kosten kostenfrei

Anmeldung Mail [kompetenzzentrum@sekis-berlin.de](mailto:kompetenzzentrum@sekis-berlin.de)



Soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter, Bilderdienste wie Instagram und Pinterest, Blogs, Instant-Messenger wie WhatsApp und SnapChat - all diese Dienste ermöglichen ein schnelles und zielgerichtetes Kommunizieren an unterschiedliche Zielgruppen. Auch der soziale/gemeinnützige Bereich kann von den vielen Vorteilen profitieren – wenn er denn weiß, auf welche Hürden und Fallstricke es zu achten gilt. Nicht nur der Umgang mit Mobilgeräten und »Hashtags«, sondern auch das Verständnis für die Dynamik und die Faszination sozialer Medien sind hierbei Voraussetzung. Darüber hinaus gewinnen Zeit- und Budgetplanung im gemeinnützigen Bereich eine besondere Bedeutung, da die Mittel oft sehr begrenzt sind.

Im Seminar werden nicht nur aktuelle Netzwerke und ihre Einsatzmöglichkeiten dargestellt, es wird daneben um Zielgruppen, Ansprachekonzepte und Live-Beispiele gehen. Diskussionen zum Thema Datenschutz, zu Aufwand und Nutzen von Social Media sind ebenso willkommen wie Input aus der eigenen praktischen Erfahrung mit Facebook & Co.



Donnerstag 13. September 2018 9.30 - 16.45 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin


Leitung Sascha Dinse

Kosten kostenfrei

Anmeldung: Mail [kompetenzzentrum@sekis-berlin.de](mailto:kompetenzzentrum@sekis-berlin.de)

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

In diesem Workshop werden die resilienzstärkenden und -schützenden Faktoren z.B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt. Die Angehörigengruppen eröffnen erhebliche resilienzstärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

 **Donnerstag 08. November 2018 9.30 - 15.30 Uhr**

**Ort** SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

**Leitung** Ines Krahn

**Kosten** kostenfrei

**Anmeldung:** Mail [kompetenzzentrum@sekis-berlin.de](mailto:kompetenzzentrum@sekis-berlin.de)



### Informationsveranstaltung

In Berlin steht ein erheblicher Teil der in Wohngemeinschaften lebenden Pflegebedürftigen unter rechtlicher Betreuung. Die damit verbundenen Aufgaben für rechtliche Betreuer und Betreuerinnen sind durchaus anders als in der häuslichen Umgebung oder in der stationären Versorgung. Aktuelle Themen wie die Finanzierung und Kosten, die Aufgaben von Betreuern sowie Angehörigen in Wohngemeinschaften, Fragen rund um die Tagesgestaltung etc. werden in den Blick genommen. Darüber hinaus bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an rechtliche Betreuer und Betreuerinnen.



Montag	16. April 2018	9.00 - 12.00 Uhr
Montag	15. Oktober 2018	9.00 - 12.00 Uhr

Ort	SEKIS   Bismarckstr. 101   10625 Berlin
Leitung	Astrid Grunewald-Feskorn (Juristin)
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	Mail <a href="mailto:kompetenzzentrum@sekis-berlin.de">kompetenzzentrum@sekis-berlin.de</a>

Ein Angebot der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement im Bereich pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe.

In 2018 werden zwei Schulungsreihen für ehrenamtlich Engagierte durchgeführt, die im Umfeld häuslicher Pflege alltagsnahe Unterstützung leisten möchten. Die Schulung vermittelt Grundlagen zur Unterstützung familiärer Pflegearrangements und Nachbarschaftshilfen. Es gibt viele Fragen, die am besten im Vorfeld eines Engagements geklärt werden, um den Ehrenamtlichen Sicherheit und notwendiges Wissen mit auf den Weg zu geben. Neben dem Erwerb oder der Auffrischung von erforderlichen Kenntnissen für ein Engagement werden das Teamgefühl, die Identifikation mit den Zielen der Kontaktstellen und der Austausch untereinander gefördert.

Im Frühjahr 2018 wird eine Schulungsreihe im Umfang von 12 Terminen am Wochenende und in den Abendstunden angeboten. Im Herbst ist eine Schulungsreihe an zehn Nachmittagen innerhalb der Woche geplant. Die Schulungsreihen werden von den Kontaktstellen PflegeEngagement gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung in Berlin konzipiert und durchgeführt.

Im Rahmen des Qualitätsmanagements erfolgt regelmäßig eine Evaluation und Weiterentwicklung.

Die Schulungen sind ein kostenfreies Angebot für ehrenamtlich engagierte Menschen der Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin.

Das Schulungsangebot hat folgende Bausteine

### **Modul 1:**

#### **Rahmenbedingungen des Ehrenamtes in der Pflegeunterstützung**

Zunächst geht es um das Kennenlernen der TeilnehmerInnen, die Vorstellung der Kontaktstellen PflegeEngagement und die Einsatzmöglichkeiten für Ehrenamtliche in diesem Bereich.

Es findet eine kurze Einführung in das Aufgabengebiet der Kontaktstellen statt, und die MitarbeiterInnen stellen sich vor. Die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten - Alltagsbegleitung von Pflegebedürftigen aller Altersgruppen, Angehörigenbegleitung, Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen - insbesondere von pflegenden Angehörigen - werden erläutert. Zu Beginn der Schulungsreihe lernen die TeilnehmerInnen sich untereinander kennen und bekommen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Erwartungen an ihr Engagement auszutauschen. Zudem werden die Rahmenbedingungen des ehrenamtlichen Engagements erklärt. [2 Stunden-Einheit]





### **Modul 2:**

#### **Rolle im Ehrenamt, Nähe und Distanz**

Was bedeutet demographischer Wandel heute und zukünftig? Welche Rolle können ehrenamtlich engagierte Menschen im Bereich der Pflegeunterstützung einnehmen?

Unser Ziel ist es, dass Sie sich in die Situation Pflegebedürftiger und pflegender Angehöriger einfühlen können und wissen, an welchen Stellen Sie agieren können. Sie entwickeln ein Gespür für Grenzsituationen und lernen die Schnittpunkte bzw. Zuständigkeit von professioneller Pflege kennen, so dass Sie frühzeitig Hilfe anfordern können.

Dabei kann es helfen, sich mit dem Thema „Nähe und Distanz“ auseinander zu setzen. Was bedeuten eigentlich „Nähe“ und „Distanz“? Wann sind meine eigenen Grenzen überschritten, wie kann ich die meines Gegenübers wahren? Mit Theorie aber auch praktischen Beispielen möchten wir Ihnen dieses Thema näherbringen und Ihnen helfen, sich in ganz neue Situationen einzufühlen, um auch mit Konfliktsituationen umgehen zu können.

[2,5 Stunden-Einheit]

### **Modul 3:**

#### **Pflegeversicherung / Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsbedarf im Alltag**

Das Modul informiert über die Inhalte des Pflegeversicherungsgesetzes.

Wie wird der Begriff „Pflegebedürftigkeit“ definiert und die Zuordnung zu den einzelnen Pflegegraden vorgenommen?

- Wem stehen Leistungen der Pflegeversicherung zu und wie werden sie beantragt?
- Welche Unterstützung bietet die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige?

[2,5 Stunden-Einheit]

### **Modul 4**

#### **Zielgruppe alte Menschen**

Alt werden bedeutet nicht zwangsläufig krank und pflegebedürftig werden, jedoch steigt mit zunehmendem Lebensalter durch den Alterungsprozess des Körpers das Risiko, an einer oder auch an mehreren Krankheiten (Multimorbidität) zu erkranken. Die Folgen sind oftmals Trauer über Defizite und Abhängigkeit, Scham oder Wut. Trotz altersbedingter Einschränkungen spielen Kommunikation und Beschäftigung eine zentrale Rolle im Leben.



Sie bringen Freude und Abwechslung in den Alltag und fördern vorhandene Fähigkeiten und soziale Integration. Wir wollen besprechen, was bei der Kommunikation mit älteren Menschen zu beachten ist und welche Beschäftigungsmöglichkeiten sich anbieten. Die Biografie und die Interessen des einzelnen sind dabei besonders wichtig.

[4 Stunden-Einheit]

### **Modul 5:**

#### **Kommunikation und Gesprächsführung, Umgang mit Krisen und Konflikten**

Ziel des Moduls ist es, sich mit menschlicher Wahrnehmung und Kommunikation auseinanderzusetzen und die Teilnehmer\_innen in ihrer Selbstreflexion zu stärken.

Wie gelingt es, in Gesprächen mit Angehörigen und pflegebedürftigen Menschen eine hilfreiche Rolle einzunehmen? Wie funktioniert z.B. aktives Zuhören? Weiterhin werden gemeinsam Lösungen für Krisen und Konfliktsituationen erarbeitet.

[3 Stunden-Einheit]

### **Modul 6:**

#### **Situation von pflegenden Angehörigen, Spannungsfelder in der Familie, Förderung von Selbstpflege, Selbstbestimmung und Teilhabe**

In diesem Modul können Sie einen Eindruck vom Alltag in einer Familie mit einem pflegebedürftigen Menschen gewinnen. Wer z.B. als Angehörigenbegleiter eine Familie unterstützen möchte, sollte zunächst deren Situation verstehen.

Die Entscheidung, als Angehöriger einen Pflegebedürftigen zu versorgen, hat Auswirkungen auf das eigene Leben und das Familienleben insgesamt. Durch die neue Situation, auf die sich alle einstellen müssen, können Konflikte auftreten, die nicht nur die unmittelbare Familie betreffen, sondern Freunde und Bekannte mit einschließen können. Hilfe anzunehmen, ist für pflegende Angehörige oft nicht leicht. Sie sind die Experten, tragen die Hauptverantwortung für den Pflegebedürftigen und sehen sich selbst nicht gern in der Rolle des Hilfeempfängers. Sie definieren sich eher als eine Person, die eine besondere und zuweilen schwierige Aufgabe erfüllt.

Viele pflegende Angehörige vernachlässigen auf lange Sicht die eigenen Bedürfnisse, denn die Pflegesituation fordert von ihnen große Kraftanstrengungen.

Wir wollen uns in diesem Modul mit der Frage beschäftigen, welchen Beitrag Sie als Ehrenamtliche/r leisten können, um die Lebensqualität der betroffenen Familien zu verbessern.

[2,5 Stunden Einheit]



### **Modul 7a:**

#### **Begleitung Betroffener oder Angehöriger**

Was erwartet mich bei der Begleitung von Betroffenen und Angehörigen in deren Häuslichkeit?

In diesem Modul erhalten Sie einen tieferen Einblick in mögliche Situationen, die Ihnen bei Ihrem Besuch begegnen können. Dabei bedarf es der Akzeptanz und Toleranz für die individuelle Lebensgestaltung und Familiengeschichte der Betroffenen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie der Besuch Angehöriger und Pflegebedürftiger lebendig gestaltet und für beide Seiten zufriedenstellend verlaufen kann.

[4 Stunden-Einheit]

### **Modul 7b:**

#### **Gruppenbegleitung**

Im Modul Gruppenbegleitung beschäftigen wir uns vor allem mit folgenden Fragestellungen: Wie unterscheidet sich die Selbsthilfe im Bereich Pflege von der klassischen Selbsthilfe?

- Was ist für die Anleitung und Moderation von Gruppengesprächen wichtig?
- Welche Regeln sind für die Gruppenstruktur sinnvoll?
- Wie gehen wir mit Konflikten und Krisen um?

[4 Stunden-Einheit]

### **Modul 8:**

#### **Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung**

Wer soll für mich entscheiden, wenn mein Gesundheitszustand eigene Entscheidungen nicht mehr zulässt? Welchen medizinischen Behandlungen und Therapien möchte ich mich unterziehen und welchen auf keinen Fall?

In der Regel ist ein Mensch ab dem 18. Geburtstag in Deutschland voll geschäftsfähig. Das bedeutet auch, dass nur er selbst für seine Person rechtlich bindende Willenserklärungen abgeben kann. Unfall, Krankheit, Behinderung etc. können die eigene Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit einschränken. Was nun?

Diese Fragen stellen sich viele pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, aber vielleicht auch Sie.



Wenn sicher sein soll, dass auch in solchen Situationen der eigene Wille durchgesetzt wird, muss in gesunden Tagen Vorsorge getroffen werden. In diesem Modul werden daher Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung vorgestellt und das geltende Betreuungsrecht erläutert. Es werden Tipps gegeben, worauf besonders zu achten ist und wo in Berlin ausführliche Beratung angeboten wird.

[2 Stunden-Einheit]

### **Modul 9:**

#### **Abschied und Trauer**

In Ihrem Engagement können Ihnen die Themen Sterben, Tod und Trauer begegnen. Deshalb beschäftigt sich dieses Modul mit den Fragen:

- Wo und wie sterben Menschen?
- Welche Formen der Trauer gibt es?
- Wie können Sterbe- und Trauersituationen gestaltet werden?
- Wie können Sie Ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen erkennen?
- Welche Hilfesysteme gibt es?

[2,5 Stunden-Einheit]

### **Modul 10:**

#### **Notfallsituationen**

In diesem Modul werden Ihnen Hinweise zum Umgang mit und in Notfallsituationen gegeben. Diese ersetzen nicht den Erste-Hilfe-Kurs.

[1,5 Stunden-Einheit]

### **Modul 11:**

#### **Wohnen im Alter**

In diesem Modul geht es um die unterschiedlichen Wohn- und Lebensformen im Alter. Was kann ich tun und welche Hilfen kann ich nutzen, damit der Verbleib trotz Pflegebedürftigkeit in der eigenen Wohnung möglich wird?

Welche alternativen Wohnformen gibt es?

[2,5 Stunden-Einheit]



### **Modul 12:**

#### **Krankheitsbild Demenz, Reflexion der Fortbildung**

In dieser Fortbildung geht es darum, Ihnen Grundlagenkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz zu vermitteln und ein Verständnis für das Verhalten von demenzkranken Menschen zu entwickeln. Es werden Möglichkeiten der Kommunikation sowie verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten vorgestellt.

Weiterhin werden in diesem letzten Modul eine Rückschau auf die gesamte Schulung gehalten, die Erkenntnisse gewürdigt und etwaige weitere Fortbildungsbedarfe erfragt.

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

[3,5 Stunden-Einheit]

*Die Kontaktstellen PflegeEngagement und das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung werden von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e. V. gefördert.*



Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin wurde im Jahr 2004 gegründet und sieht seine Hauptaufgabe in der Weiterentwicklung von geeigneten Fortbildungskonzepten für die Selbsthilfe. Er setzt sich zusammen aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstellen Mitte, Pankow, Steglitz-Zehlendorf und Treptow-Köpenick sowie Mitgliedern von Selbsthilfegruppen.

Der Arbeitskreis organisiert neben Fortbildungen auch Gesamttreffen und Tagungen zu verschiedenen Themen der Selbsthilfe. Falls Gruppen und Organisationen die Angebote auch auf ihre Arbeit zugeschnitten weiterentwickeln wollen, so kommt der Arbeitskreis dieser Nachfrage gerne nach.

Petra Glasmeyer	Dipl. Sozialpädagogin, Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V Steglitz-Zehlendorf
Jens Erik Geißler	SHG „Burnout und Depressionen“ und Projekt „Männer in der Selbsthilfe“
Götz Liefert	Diplompädagoge, Supervisor
Katarina Schneider	Dipl. Sozialpädagogin, KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow
Birgit Sowade	Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin, Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitte
Hanne Theurich	Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Ruth Uzelino	Dipl. Sozialpädagogin, Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick
Sabine von Wegerer	Berliner Leberring e.V. Leiterin der Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene

Kontakt: [glasmeyer@mittelhof.org](mailto:glasmeyer@mittelhof.org) Tel 030 801 97514

Redaktion für die Bereiche:

Selbsthilfe: Ella Wassink  
SEKIS Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Tel 030 890 285 37

Pflegeunterstützung : Stefanie Emmert-Olschar  
Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung  
Tel 030 890 285 32



### **Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen Selbsthilfegruppen.**

Sie

- beraten Interessierte an Selbsthilfe
- leisten Hilfe bei der Gruppengründung
- begleiten Initiativen
- bieten Vernetzung und Fortbildung
- stellen Räume für Gruppentreffen zur Verfügung
- organisieren Veranstaltungen

### **Berlin zentral SEKIS**

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin (Charlottenburg)  
Tel 030-892 66 02 Fax 030-890 285 40  
sekis@sekis-berlin.de | www.sekis-berlin.de  
Mo 12-16 Uhr, Mi 10-14, Do 14-18 Uhr

### **Berlin regional**

Charlottenburg - Wilmersdorf | Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin (Charlottenburg)  
Tel 030-892 66 02 Fax 030-890 285 40  
selbsthilfe@sekis-berlin.de | www.sekis-berlin.de  
Mo 12-16 Uhr, Mi 10-14 Uhr, Do 14-18 Uhr

### **Friedrichshain - Kreuzberg**

Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain  
Boxhagener Str. 89 | 10245 Berlin (Friedrichshain)  
Tel 030-291 83 48 Fax 030-290 496 62  
info@selbsthilfe-treffpunkt.de | www.selbsthilfe-treffpunkt.de  
Di + Fr 10 - 13 Uhr, Mi + Do 15 - 18 Uhr

### **Lichtenberg**

Horizont Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle  
Ahrenshooper Str. 5 | 13051 Berlin (Hohenschönhausen)  
Tel 030-962 10 33 Fax 030-364 627 36  
Info@selbsthilfe-lichtenberg.de | www.selbsthilfe-lichtenberg.de  
Di 14-18 Uhr, Mi 13-16 Uhr, Do 10-13 Uhr u.n.V.



### **Lichtenberg**

Selbsthilfekontaktstelle Synapse  
Schulze-Boysen-Str. 38 | 10365 Berlin (Lichtenberg)  
Tel 030-55 49 18 92 Fax 030-55 48 96 34  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de | www.kiezspinne.de  
Mo 13-17 Uhr, Di 13-16 Uhr, Fr 10- 12 Uhr

### **Marzahn - Hellersdorf**

Selbsthilfe, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf  
Alt-Marzahn 59a | 12685 Berlin (Marzahn)  
Tel 030-542 51 03 Fax 030-540 68 85  
selbsthilfe@wuhletal.de | www.wuheletal.de  
Mo 13-17 Uhr, Di 15-19 Uhr, Fr 9- 13 Uhr u.n.V.

### **Mitte**

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin (Moabit)  
Tel 030-394 63 64 Fax 030-394 64 85  
kontakt@stadtrand-berlin.de | www.stadtrand-berlin.de  
Mo + Di 10-14 Uhr, Do 15-18 Uhr

### **Neukölln**

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin  
Tel 030-681 60 64 Fax 030-681 60 68  
info@selbsthilfe-neukoelln.de | www.stzneukoelln.de  
Mo 16-19 Uhr, Di + Do 10-13 Uhr

### **Neukölln**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd  
Lipschitzallee 80 | 12353 Berlin (Gropiusstadt)  
Tel 030-605 66 00 Fax 030-605 68 99  
shkgropiusstadt@t-online.de | www.stzneukoelln.de  
Mo 11 - 15 Uhr, Di 13 - 16 Uhr, Do 13 – 17 Uhr





### **Pankow - Prenzlauer Berg**

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin  
Tel 030-499 87 09 10  
kis@hvd-bb.de | www.kis-pankow.de  
Mo + Mi 15-18 Uhr, Do 10-13 Uhr

### **Pankow - Buch**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt-Str. 8-10 | 13125 Berlin (Buch)  
Tel 030-941 54 26 Fax 030-941 54 27  
shz.buch@albatrosggmbh.de | www.albatrosggmbh.de

### **Reinickendorf**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf im Günther-Zemla-Haus  
Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin (Märkisches Viertel)  
Tel 030-416 48 42 Fax 030-417 45 753  
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de | www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe  
Di + Do 14-18 Uhr, Fr 10-14 Uhr

### **Spandau**

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau  
Mauerstr. 6 | 13597 Berlin (Altstadt Spandau)  
Tel 030-333 50 26 Fax 030-333 60 43  
shtmauerritze@casa-ev.de | www.casa-ev.de  
Mo 10 - 12.30 Uhr, Mi 15 – 18 Uhr, Do 10 - 13 Uhr

### **Spandau - Siemensstadt**

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstr. 13 | 13629 Berlin (Siemensstadt)  
Tel 030-381 70 57 und 382 40 30 Fax 030-383 074 00  
shtsiemensstadt@casa-ev.de | www.casa-ev.de  
Di 13-16 Uhr, Do 15-18 Uhr, Fr 10 - 13 Uhr

**Steglitz - Zehlendorf**

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.  
Königstr. 42-43 | 14163 Berlin [Zehlendorf]  
Tel 030-801 975 14      Fax 030-80 19 75 59  
selbsthilfe@mittelhof.org  
www.mittelhof.org  
Mo 10-13 Uhr, Di + Mi 16-18 Uhr, Do 12-14 Uhr

**Tempelhof - Schöneberg**

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Str. 30 | 12161 Berlin [Friedenau]  
Tel 030-859 951-30/- 33      Fax 030-859 951 11  
selbsthilfe@nbhs.de  
www.nbhs.de  
Mo 16-20 Uhr, Di 15-18 Uhr, Do 10-14 Uhr

**Treptow- Köpenick**

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstraße 70 | 12489 Berlin [Adlershof]  
Tel 030-631 09 85      Fax 030-631 09 85  
eigeninitiative@ajb-berlin.de  
www.eigeninitiative-berlin.de  
Mo + Di 9-13 Uhr, Do 15-18 Uhr



### unterstützen Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement rund um die häusliche Pflege

#### **Charlottenburg - Wilmersdorf**

SEKIS Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin Tel 030-890 28 535  
pflegeengagement@sekis-berlin.de | www.pflegeunterstuetzung-berlin.de  
Träger: selko e.V.

#### **Friedrichshain - Kreuzberg**

Gryphiusstraße 16 | 10245 Berlin Tel 030- 07 16 869 oder 0173 -2839560  
kpe@volkssolidaritaet.de | www.volkssolidaritaet-berlin.de  
Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

#### **Lichtenberg**

Schulze-Boysen-Straße 38 | 10365 Berlin Tel 030-84 72 395 oder 0160-4030684  
ines.drost@kiezspinne.de | kathrin.strumpf@kiezspinne.de | www.kiezspinne.de  
Träger: Kiezspinne FAS e.V.

#### **Marzahn - Hellersdorf**

c/o Stadtteilzentrum Mosaik  
Altlandsberger Platz 2 | 12685 Berlin Tel 030-549 88 495  
pflege@wuhletal.de | www.wuhletal.de | Träger: Wuhletal gGmbH

#### **Mitte**

Lübecker Straße 19 | 10559 Berlin Tel 030-221 94 858 oder 0176-38467745  
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de | www.stadtrand-berlin.de  
Träger: StadtRand gGmbH

#### **Neukölln Nord**

Wilhelm-Busch-Str. 12 | 12043 Berlin Tel 030-681 60 62  
nord@kpe-neukoelln.de | www.stzneukoelln.de

#### **Neukölln Süd**

Löwensteinring 13a | 12353 Berlin Tel 030-603 20 22  
sued@kpe-neukoelln.de | www.stzneukoelln.de  
Träger: Gesundheitszentrum Gropiusstadt



### **Pankow**

c/o Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Straße 10 | 13187 Berlin  
Tel 030-499 870 911  
pflegeengagement@stz-pankow.de | www.stz-pankow.de  
Träger: Humanistischer Verband Deutschland e.V.

### **Reinickendorf**

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin                      Tel 030-417 457 52  
Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin            Tel 030-644 976 063  
pflegeengagement@unionhilfswerk.de | www.unionhilfswerk.de  
Träger: Unionhilfswerk gGmbH

### **Spandau**

Wattstraße 13 | 13629 Berlin                      Tel 030-936 22 380  
Mauerstraße 6 | 13597 Berlin                      Tel 030-353 89 566  
kpe-spandau@casa-ev.de | www.casa-ev.de  
Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke - casa e.V.

### **Steglitz - Zehlendorf**

Königstraße 42-43, Kate | 14163 Berlin Tel 030-801 97 538  
kpe@mittelhof.org | www.mittelhof.org | Träger: Mittelhof e.V.

### **Tempelhof - Schöneberg**

Holsteinische Straße 30 | 12161 Berlin                      Tel 030-859 95 125  
Laden: Der Nachbar | Cranachstraße 7 | 12157 Berlin Tel 030-854 03 128  
pflegeengagement@nbhs.de | www.nbhs.de  
Träger: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

### **Treptow - Köpenick**

Friedenstraße 15 | 12489 Berlin                      Tel 030-226 84 802  
kpe-tk@ajb-berlin.de | www.eigeninitiative-berlin.de  
Träger: ajb gGmbH



Anmeldungen erbitten wir an die bei den Veranstaltungen jeweils angegebenen Adressen, Mail-Adressen bzw. Telefonnummern zu richten.

unbedingt mit Nennung des Kurses, den vollständigen Angaben zu Ihrer Person  
Name

Gruppe [freiwillig] Adresse [freiwillig] Erreichbarkeit [Tel | Mail]

Rückfragen können Sie stellen unter: Tel 030-890 285 33

### **Impressum**

selko e.V.

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Tel 030-890285 37

Fax 030-890 285 40

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

in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe und dem Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Verantwortlich:

Ella Wassink - Redaktion SEKIS

Stefanie Emmert-Olschar - Redaktion Pflegeunterstützung

Petra Glasmeyer - Redaktion Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe

Gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der

Gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände Berlin | Brandenburg

Gestaltung: Friedhelm Steinen Broo | Druckvorlage: Alexander Beck | Druck: Laserline Berlin

Herbst 2017



**selko**»

Dachverband der Berliner  
Selbsthilfe-Kontaktstellen  
und der Kontaktstellen Pflegeengagement

Arbeitskreis Fortbildung für die Selbsthilfe