



# Gesundheitskompetenz stärken

Fortbildung für Menschen  
aus Selbsthilfegruppen mit  
Migrations- und Fluchthintergrund

## Termine Fortbildungen

(2. Durchgang 2022 September bis Dezember)

Mi., 07 September | 18 - 21 Uhr

Mi., 21 September | 18 - 21 Uhr

Mi., 08 Oktober | 18 - 21 Uhr

Mi., 19 Oktober | 18 - 21 Uhr

Mi., 02 November | 18 - 21 Uhr

Mi., 16 November | 18 - 21 Uhr

Mi., 07 Dezember | 18 - 21 Uhr

Mi., 21 Dezember | 18 - 21 Uhr

### Veranstaltungsort:

Selbsthilfenzentrum  
Neukölln-Nord  
(im Haus der Vielfalt)  
Wilhelm-Busch-Str.12  
12043 Berlin

### Kontakt:

Ansprechpartnerin Azra Tatarevic c/o  
SHZ Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Str. 12, 12043 Berlin  
Tel. 681 60 64 (Dienstag 10 -13 Uhr)  
E-Mail: tatarevic@sh-stzneukoelln.de

**selko**»



<b>Modul 1</b> <b>Wann bin ich gesund</b> <b>Wann bin ich kompetent</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was gehört zum gesund sein (Resilienz, WHO)</li> <li>▪ Selbstfürsorge</li> <li>▪ Glaubenssätze</li> <li>▪ Umgang mit Krankheit und Sterben</li> <li>▪ Wann fühle ich mich sicher</li> <li>▪ Selbstwirksamkeit</li> </ul>
<b>Modul 2</b> <b>Wo finde ich welche Informationen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informationsquellen</li> <li>▪ Gesundheitssektoren</li> <li>▪ Prävention, Diagnose, Reha</li> <li>▪ Haus- und Fachärzte</li> <li>▪ Selbsthilfe</li> <li>▪ Kinder und Erwachsene</li> <li>▪ Schulmedizin und Naturheilkunde</li> <li>▪ Seriöse Quellen</li> </ul>
<b>Modul 3</b> <b>Meine Rolle im Gesundheitswesen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ärzte verstehen</li> <li>▪ Mit Ärzten reden</li> <li>▪ Termine machen</li> <li>▪ Meine Rechte, meine Pflichten als Patient:in</li> <li>▪ Wann ist was ernst, welche Symptome ernst nehmen</li> </ul>
<b>Modul 4</b> <b>Psychische Erkrankungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Somatische und psychische Symptomatik</li> <li>▪ Selbsthilfe als Hilfe für die Psyche</li> <li>▪ Umgang mit Scham und Schuldgefühlen</li> </ul>
<b>Modul 5</b> <b>Das deutsche Versicherungssystem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientierung zu Krankenkassen</li> <li>▪ Aufgaben der Krankenversicherungen</li> <li>▪ Ablauf von Krankschreibungen</li> <li>▪ Rechte und Kann-leistungen</li> <li>▪ Abläufe in Notfällen</li> <li>▪ Vorgehen bei Rechtsansprüchen/</li> <li>▪ Patient:innenberatung</li> </ul>
<b>Modul 6</b> <b>Die ERSTE HILFE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwere Erkrankungen frühzeitig erkennen und erste Hilfe</li> <li>• Praktische Übungseinheiten</li> </ul>
<b>Modul 7</b> <b>Wie bringe ich die Themen in die Gruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bausteine einer Gruppenstunde</li> <li>▪ Professionelles Auftreten</li> <li>▪ Methodenkoffer packen</li> </ul>
<b>Modul 8</b> <b>Offene Fragen und Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Fragen</li> <li>• Stundenpläne</li> <li>• Persönliche Ängste als Multiplikator:in</li> </ul>