

# selko»

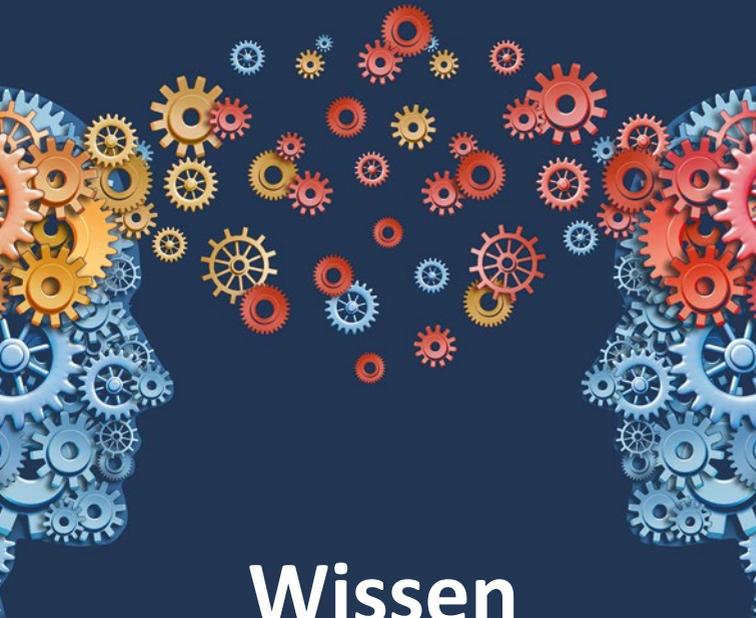
Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
und der Kontaktstellen PflegeEngagement.

# sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle

## Aktiv in Selbsthilfe

# Fortbildung 2020



# Wissen

erleben · teilen · mitnehmen



Workshops  
Seminare  
Diskussionen



# Fortbildung 2020

WORKSHOPS  
SEMINARE  
DISKUSSIONEN

Berliner Selbsthilfekontaktstellen  
Kontaktstellen PflegeEngagement  
im Dachverband Selko e.V.  
in Zusammenarbeit mit dem  
Arbeitskreis und dem Koordinations-  
ausschuss Fortbildung

## **Kontakt**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und  
Informationsstelle Berlin  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin  
Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de/fortbildung](http://www.sekis.de/fortbildung)



# INHALT

---

Einleitung	4
Anmeldung & Kosten	5

## 1 Auftaktveranstaltung

---

In der Balance – Wie bleibt die Selbsthilfe im Gleichgewicht?	6
---	---

## 2 Selbsthilfe – Basiswissen

---

Methoden für die Gruppenarbeit <i>Kommunikation</i>	8 - 25
Methoden für die Gruppenarbeit <i>Gesundheit</i>	26
Fortbildung für Menschen mit Migrationserfahrung	27 - 30

## 3 Selbsthilfe – Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

---

Kooperation und Vernetzung	32 - 34
Beteiligung und Recht	35 - 39
Finanzen und Förderung	40
Datenschutz und Social Media	42 - 44
Kontaktstellen der Selbsthilfe   Adressen	45 - 49
Koordinierungsausschuss und Arbeitskreis Fortbildung	50

## 4 Reihe Pflegeunterstützung

---

Öffentlichkeitsarbeit, Gestaltung und Design, Selbstmanagement, Kommunikation, Resilienz	51 - 58
Schulungsangebot für Ehrenamtliche	59 - 66
Kontaktstellen PflegeEngagement   Adressen	67 - 70

## Anhang

Fortbildungsübersichten   Impressum	71 - 73
-------------------------------------	---------

# EINLEITUNG

---

## Einladung zum lebendigen Lernen miteinander

Selko e.V. – der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und SEKIS als zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe in Berlin bieten auch in diesem Jahr wieder Veranstaltungen, Seminare, Workshops und Schulungen an, die sich an die Aktiven in der Berliner Selbsthilfe richten.

### Fortbildungen an den Bedarfen ausrichten

Das jährliche Programm wird gemeinsam mit Aktiven aus der Selbsthilfe gestaltet. Tragend dafür ist der "Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe", der sich aus erfahrenen Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen und Professionellen aus der Selbsthilfeunterstützung zusammensetzt. Seit Sommer 2019 gibt es zusätzlich einen Koordinierungsausschuss Fortbildung mit weiteren Aktiven aus Selbsthilfegruppen, sowie aus den Arbeitskreisen Junge Selbsthilfe und Selbsthilfe und Migration.

### Das ganze Spektrum der Selbsthilfe ist angesprochen

Das Programm "Aktiv in Selbsthilfe" richtet sich themen- und indikationsübergreifend an alle Interessierten aus Selbsthilfegruppen, -organisationen, -projekten oder Selbsthilfekontaktstellen.

Mit den Schulungs- und Qualifizierungsangeboten werden aber auch Personen angesprochen, die sich neu für Selbsthilfe engagieren möchten und deshalb Grundlagenkenntnisse zur Arbeit in Gruppen erwerben wollen oder die als Professionelle mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten.

### Danksagung

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

### Das Ziel: Kompetenzen erwerben und nutzen

Im Mittelpunkt der Angebote steht das Ziel, die besondere Kompetenz von Betroffenen, Patient\*innen oder chronisch Kranken bzw. Menschen mit Behinderung für die Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe nutzbar zu machen und zu stärken. Eine zufriedenstellende Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen, ein Wissen, das auch hilfreich bei der Bewältigung von Problemen und strukturellen Schwierigkeiten sein kann.

Menschen sollen in ihren eigenen Zielen gestärkt werden und die Ressourcen zur Verfügung haben, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben!

### Ihre Mitarbeit ist unsere Chance

Wenn Sie Anregungen zur Ergänzung des Programms haben, dann freuen wir uns über jede Idee.

### Kontaktieren Sie uns:

Tel.: 030 890 285 39

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

## ANMELDUNG & KOSTEN

---

### Anmeldung

Die Anmeldungen laufen zentral über die Telefonnummer 030 890 285 39 oder per E-Mail an [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de). Sie können jedoch auch das Online-Formular nutzen, das auf der Webseite unter [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung) angeboten wird.

### Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Kurstitel und die vollständigen Angaben zu Ihrer Person an.

Diese Angaben benötigen wir, damit wir Ihnen eine Anmeldebestätigung ebenso wie eine Erinnerungsmail ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin zukommen lassen und Sie bei Ausfall einer Fortbildungsveranstaltung rechtzeitig informieren können.

Ihre Daten zur Anmeldung verwenden wir nur für die Verwaltung. Sie werden anschließend gelöscht.

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

### Fragen und Anregungen senden

#### Sie bitte an:

Mareike Wiese, SEKIS

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

Tel.: 030 890 285 39

### Hinweis

Denken Sie bei Ihrem nächsten Förderungsantrag für die Pauschalförderung Ihrer Selbsthilfegruppe oder -organisation daran, eine kleine Summe für die Fortbildung Ihrer Mitglieder mit zu beantragen! Die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen Ihnen gerne, wenn Sie Fragen zur Förderung durch die Krankenkassen haben! Sprechen Sie uns an!

### Kosten

Die Kosten der Fortbildung sind gestaffelt. Reine Informationsveranstaltungen sind kostenfrei. Für Fortbildungen bis drei Stunden fallen 5 Euro an, für längere sind es 10 Euro.

Gibt es mehrere Termine in einer Fortbildungsreihe, kostet jeder Abend in der Regel 5 Euro.

Für die Veranstaltung „Gruppeninventur“ fallen pro Gruppe und Termin 15 Euro an.

Berlin-Pass-Inhaber\*innen können an allen Fortbildungsveranstaltungen kostenfrei teilnehmen.

### Erstattung der Kosten

Für Selbsthilfegruppen und -organisationen, die eine Krankenkassenförderung erhalten, ist die Erstattung der Fortbildungskosten möglich. Hierzu können Sie die Teilnahmebescheinigung, die als Quittungsbeleg dient, bei der Abrechnung mit den Krankenkassen mit einreichen.

## In der Balance – Wie bleibt die Selbsthilfe im Gleichgewicht?

Das Thema der diesjährigen Auftaktveranstaltung beschäftigt sich mit der Balance zwischen ICH und WIR. Wie schaffen wir es, in unseren Gruppen ein gutes Gleichgewicht zwischen dem Raum für die Bedürfnisse Einzelner und den Anliegen Aller in der Gruppe zu wahren?

Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt. Zwischen verstehen und verstanden werden. Zwischen den Momenten, Impulse zu geben und denen, Impulse von Anderen zu erhalten.

Zwischen dem Wunsch, mich nicht verstecken zu müssen, aber auch der Fähigkeit, aufeinander zu achten und manchmal, einander auszuhalten. Das alles macht das soziale Miteinander in der Gruppe aus.

Es wird spannend sein, zum Auftakt des Fortbildungsjahres dazu voneinander zu hören und zu lernen. Wie immer wird es ein Tag mit vielfältiger Methodik, die uns hilft, gemeinsam ins Gespräch zu kommen

*Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen.*



- **Samstag, 25. Januar**  
**11 – 16 Uhr**  
Villa Donnersmarck  
Schädestr. 9 -13  
14165 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
Leitung: Das Team des Arbeitskreises  
Fortbildung in der Selbsthilfe



# SELBST HILFE

Basiswissen

## Methoden für die Gruppenarbeit *Kommunikation*

---

### Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe zu stärken

In der Selbsthilfe werden Gesprächsrunden oft mit einem sogenannten „Blitzlicht“ begonnen und / oder beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jede teilnehmende Person kurz ihr Befinden, Anliegen oder ihre Meinung der Gruppe mitteilen 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.

- **Mittwoch, 12. Februar**  
**18 – 21 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Sabine von Wegerer,  
Jens Erik Geißler,  
Arbeitskreis Fortbildung

### Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen – Unterstützung bei Problemen

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 unterschiedlichen Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch dienen uns anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

- **Montag, 24. Februar**  
**18 – 21 Uhr**

KIS - Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum  
Pankow  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

- **Montag, 15. Juni**  
**18 – 21 Uhr**

Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

- **Donnerstag, 24. September**  
**18 – 21 Uhr**

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstr. 13, 13629 Berlin

- **Donnerstag, 3. Dezember**  
**18 – 21 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.  
Königstr. 42 / 43  
14163 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 5,- € (pro Termin)

Leitung: Götz Liefert,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Grenzen setzen in der Selbsthilfe

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, stehen häufig in der Gefahr, zu viel Verantwortung zu übernehmen und damit über ihre eigenen Grenzen zu gehen.

In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen.

Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

- Grenzen erkennen: Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin? Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird?
- Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?

- Grenzüberschreitungen vermeiden: Wie kann ich zukünftig dafür sorgen, dass meine Grenze gewahrt bleibt?
- Verantwortung abgeben: Was an Verantwortung möchte ich abgeben? Für welche Aufgaben möchte ich andere Mitglieder gewinnen?

Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmer\*innen an.

Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden.

### ● Samstag, 21. März 10 – 16 Uhr

Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstr. 70  
12489 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 10,- €

Leitung: Ruth Uzelino, Jens Erik Geißler,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit

### *Eine Fortbildung an zwei Abenden*

---

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 etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkzeug 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 Verantwortung leichter.

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

Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Die Rolle und Aufgaben der Moderierenden
- Verschiedene Methoden in der Moderation
- Der Unterschied zwischen Moderation und Leitung

### **1. ABEND**

**Donnerstag, 26. März**

**Jeweils von 18 – 21 Uhr**

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

### **2. ABEND**

**Donnerstag, 2. April**

**ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 10,- € (für beide Termine)

Leitung: Birgit Sowade, Jens Erik Geißler, Arbeitskreis Fortbildung

## Nicht immer nur nett – Lebendige Kommunikation in Gruppen

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“, ebenso wie Elemente der „Themenbezogenen Interaktion“.



### ● Samstag, 25. April

10 – 16 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle

Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof

Königsstr. 42 / 43

14163 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 10,- €

Leitung: Sabine von Wegerer,

Petra Glasmeyer,

Arbeitskreis Fortbildung

## Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen

### *Eine Fortbildung an zwei Abenden*

---

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen „Neue“ dazu. Das bedeutet viel Potential, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe.

Einerseits kommt durch neue Mitglieder „frischer Wind“ in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder 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 Mitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns in diesem Seminar beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigt.

#### 1. ABEND

**Montag, 11. Mai**

#### **Jeweils von 18 – 21 Uhr**

KIS im Stadtteilzentrum  
Prenzlauer Berg  
Fehrbelliner Straße 92  
10119 Berlin

#### 2. ABEND

**Montag, 25. Mai**

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: 10,- € (für beide Termine)  
Leitung: Jana Vogel, Götz Liefert,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Wechsel an der Spitze der Selbsthilfegruppe

Der Wechsel von Leitungs- oder Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen ist in aller Regel ein Prozess, der erhebliche Dynamiken in der Selbsthilfegruppe auslöst.

Folgende Situationen und Szenarien treten dabei immer wieder auf:

- Menschen, die jahrelang eine Gruppe geleitet haben, tun sich oft schwer mit dem Loslassen ihrer Funktionen, weil sie die Sorge haben, dass sich die Gruppe dann auflöst.
- Potentielle Nachfolger wiederum haben es schwer, die Verantwortung zu übernehmen, weil es oft die Erwartung in der Gruppe und bei der vorherigen Leitung gibt, dass die Arbeit in der gleichen Weise wie vorher fortgeführt werden soll – der oder die „Neue“ also an der bisherigen Arbeitsweise gemessen wird.

- Die Chancen eines solchen Neuanfangs – die bisherigen Arbeitsweise der Gruppe und die bestehende Rollenverteilung neu zu überdenken und in ein neues Konzept zu gießen, geraten daher oft in den Hintergrund.

In diesem Workshop werden wir uns anhand der konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden mit unterschiedlichen Wechselszenarien von Leitungs- und Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen beschäftigen. Wir arbeiten dabei heraus, welche Möglichkeiten es gibt, den Wechsel an der Spitze so gut wie möglich zu bewältigen.

### ● **Samstag, 16. Mai** **10 – 16 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: 10,- €  
Leitung: Petra Glasmeyer, Götz Liefert,  
Arbeitskreis Fortbildung

### Konflikte in der Selbsthilfegruppe – Störung oder Bereicherung?

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\*innen und diese gilt es zu bewahren.

In dieser Fortbildung werden wir uns damit beschäftigen, wie Konflikte entstehen, welche Konflikte in Gruppen häufig auftreten. Gemeinsam werden wir nach Lösungsmöglichkeiten suchen.

Folgende Fragestellungen können z. B. bearbeitet werden:

- 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, 20. Juni**  
**10 – 16 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle  
Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof  
Königsstr. 42 / 43  
14163 Berlin

**ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 10,- €

Leitung: Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Gruppeninventur – Bestandsaufnahme 2020

### *Ein Angebot für Selbsthilfegruppen, die sich weiterentwickeln wollen*

---

Nach längerem gemeinsamem Weg lohnt es sich als Gruppe innezuhalten und zu schauen, was bislang geschafft wurde und wohin die Reise weitergehen soll. Ähnlich wie bei der Jahresinventur eines Geschäftes kann die Gruppe unter Moderation gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft und wo es etwas zu ändern gibt.

Braucht es neue Ideen für Inhalte, Struktur oder Aufgabenverteilung? Gibt es Konflikte oder schwebende Probleme, denen sich die Gruppen in Ruhe widmen möchten? Ist der Generationenwechsel oder die Aufnahme von Neuen ein Thema?

- **Freitag, 24. April**  
**16 – 20 Uhr**

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

- **Samstag, 13. Juni**  
**10 – 14 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

Woran lohnt es sich weiterzuarbeiten, was gibt es zu würdigen und zu bewahren?

Pro Termin kann eine Selbsthilfegruppe an einer 3-4 stündigen Gruppeninventur teilnehmen. Jedes Mitglied dieser Gruppe erhält die Möglichkeit sich in den Inventurprozess einzubringen. Daher achten Sie bei der Terminwahl bitte darauf, dass möglichst viele Mitglieder der Gruppe dabei sein können.

Jeweils zwei Moderator\*innen unterstützen den Gruppenprozess mit kreativen Methoden der Gruppenarbeit und priorisieren die Themen gemeinsam mit den Teilnehmenden.

- **Samstag, 14. November**  
**10 – 14 Uhr**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd  
Lipschitzallee 80  
12353 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 15,- € (pro Gruppe)

Leitung: Ines Krahn, Diplom Sozialpädagogin,  
Coach und Moderatorin /

Daniel Jux, Sozialwissenschaftler, Moderator /  
Svenja Schellenberg, Pädagogin

### Die Kraft der Gewaltfreiheit – Unterschiedliche Sichtweisen stehen lassen können

Fühlen Sie sich wohler im Kontakt mit anderen, wenn es gelingt, das Gespräch so zu gestalten, dass am Ende alle zufrieden sind? Mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach M. B. Rosenberg) können wir schmerzliche Kommunikation verändern und Konflikte wandeln.

Sobald es gelingt, den\*die Andere\*n zu verstehen, kann man wieder miteinander in Verbindung kommen und konstruktive Diskussionen führen. „Gewaltfreie Kommunikation“ beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt.

Diese und weitere Grundlagen werden im Workshop vermittelt, am Beispiel dargestellt und an eigenen Beispielen geübt. Die Gruppe arbeitet gemeinsam

mit einer Unterstützung an einem eigenen Beispielkonflikt. Nach einer gemeinsamen Arbeitsphase werten wir dann den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der „Gewaltfreien Kommunikation“.

Für die Übungsphase brauchen wir Zeit, um die Hintergründe des Konflikts zu erarbeiten. Anhand eines Beispielkonflikts werden die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ vermittelt.

Anschließend besprechen wir verschiedene Arten von Konflikten und ihren jeweiligen Lösungsansätze und üben mit Unterstützung in kleinen Gruppen an weiteren eigenen Beispielen die „Gewaltfreie Kommunikation“.

#### ● Montag, 31. August 15 – 19 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: 5,- €  
Leitung: Renate Giese - Trainerin für  
„Gewaltfreie Kommunikation“

## Abenteuer Selbsthilfe – Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen

### *Eine Fortbildung an vier Abenden*

---

Diese Reihe setzt sich aus vier Bausteinen zusammen. Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen.

Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollenspielen, Gruppenarbeit, Brainstorming, Moderationstechniken, Phantasieereisen u.v.m.

*Informationen zu den jeweiligen Modulen finden Sie auf den folgenden Seiten.*

#### **1. ABEND**

##### **MODUL 1**

**Donnerstag, 3. September**

#### **2. ABEND**

##### **MODUL 2**

**Donnerstag, 17. September**

#### **3. ABEND**

##### **MODUL 3**

**Donnerstag, 1. Oktober**

#### **4. ABEND**

##### **MODUL 4**

**Donnerstag, 8. Oktober**

### **Jeweils von 18 bis 21 Uhr.**

Selbsthilfekontaktstelle  
Steglitz-Zehlendorf  
Königstr. 42-43  
14163 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten 20,- € (für alle 4 Termine)  
Leitung: Götz Liefert, Hanne Theurich,  
Arbeitskreis Fortbildung

## MODUL 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?



## MODUL 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.

Wir sprechen darüber, was überhaupt ein Konflikt ist und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es geben kann.

## MODUL 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 bestehen.

Insbesondere geht es darum, Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind.

---

## MODUL 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 gebliebene 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.

### Die eigene Prägung erkennen:

#### Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nehmen.

Was heißt das im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen?

Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus?

Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich Gruppen gegenüber?

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens.

Im zweiten Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen.

Im Vordergrund steht die Frage, welche Entscheidung für das zukünftige Verhalten getroffen werden will: läuft alles rund oder gibt es Veränderungswünsche?

An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um 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 Eigenreflexion und Selbsterfahrung. Für Selbsthilfe-Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

- **Samstag, 19. September**  
**10 – 16 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Synapse  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 10,- €

Leitung: Ruth Uzelino, Sabine von Wegerer,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Wie geht Selbsthilfe?

### Regeln, Strukturen, Konzepte in der Arbeit von Selbsthilfegruppen

Wer redet wann und wieviel?

Ist es verboten, egal oder sogar erwünscht, zu spät zu kommen?

Wie organisieren wir den Zugang von neuen Menschen in unserer Gruppe?

Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können. Hier werden Informationen geteilt, Unterstützung erlebt und gegeben, um gemeinsam stärker dem Alltag zu begegnen.

Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmenbedingungen. Bestimmte Regeln sind inzwischen zu Klassikern der Selbsthilfearbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um mit Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen.

Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen. Sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen. Auf diesen Grundlagen aber entwickeln Gruppen viele unterschiedliche Konzepte der Zusammenarbeit. Sie ergänzen das Gespräch mit Ritualen, Entspannungstechniken, kreativen Methoden und Arbeitsweisen oder ganz eigenen Elementen, die gerade ihrem Thema und ihrer Zusammensetzung in der Gruppe entsprechen.

Dieser Abend will allen drei Bereichen der Gruppengestaltung nachgehen. Auf der Grundlage der Erfahrungen aller Teilnehmer\*innen lernen wir die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten in der Gruppenarbeit kennen. Wir erhalten ein Gespür für die Vor- und Nachteile bestimmter Regeln und Strukturelemente in der Selbsthilfe.

#### ● **Donnerstag, 29. Oktober**

**18 - 21 Uhr**

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Ruth Uzelino, Birgit Sowade,  
Arbeitskreis Fortbildung

### Verantwortung teilen – Es muss nicht nur Eine\*n geben!

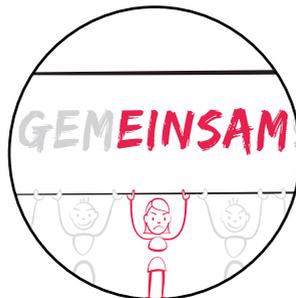
In einer Gruppe läuft nichts von alleine!  
Und wenn Eine\*r alles alleine machen soll, auch nicht!

Verantwortung teilen heißt die Devise.  
Gut läuft es, wenn viele Aufgaben auf mehrere Gruppenmitglieder verteilt werden.

Welche Aufgaben gibt es?

Wie lässt sich Überlastung vermeiden?

An diesem Abend können wir sicher viele Ideen und Anregungen aus den Gruppen zusammentragen, welche dann in den Gruppen diskutiert und angewendet werden können.



- **Montag, 16. November**  
**18 – 21 Uhr**  
KIS Pankow  
Schönholzer Str. 10  
13187 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Katarina Schneider, KIS /  
Jana Vogel - Moderatorin Offener Treff  
Angst und Depressionen, Peerberaterin

## Wenn Eine\*r in die Krise kommt – was können die Anderen tun? Und wenn die ganze Gruppe in die Krise gerät?

### *Eine Fortbildung an zwei Abenden*

---

#### 1. ABEND

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 Fragestellungen können z. B. bearbeitet werden:

- Was sind typische Krisen von Gruppenmitgliedern?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?

- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?
- 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, 19. November**  
**18 – 21 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin

**ANMELDUNG**  
Siehe Seite 25.

## 2. ABEND

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 sollten möglichst rechtzeitig erkannt werden?

- Welche Methoden sind hilfreich zur Unterstützung in so einer Phase?
- Welche Hilfsmaßnahmen sollten eingeleitet werden?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

Auch hier werden wieder konkrete Beispiele im Mittelpunkt stehen.

- **Donnerstag, 26. November**  
**18 – 21 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: 10,- € (für beide Termine)  
Leitung: Götz Liefert, Hanne Theurich,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Methoden für die Gruppenarbeit *Gesundheit*

---

### Was macht mich stark? – Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

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.

Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies,

trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben.

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

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



- **Dienstag, 28. April**  
**15 – 18 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: 5,- €  
Leitung: Ines Krahn - Diplom Sozial-  
pädagogin, Coach und Moderatorin

## Fortbildung für Menschen mit Migrationserfahrung

---

### Selbsthilfe entdecken – Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen

Überall in Berlin treffen sich Menschen in Selbsthilfegruppen, um schwierige Situationen gemeinsam besser zu bewältigen. Hier erleben sie es:

- verstanden zu werden, weil jemand kennt, was ich erlebe
- selbst die Verantwortung für sich in die Hand zu nehmen
- voneinander zu lernen, denn es gibt viele Wege zu einem Ziel

In der Gruppe sind alle gefordert sich einzubringen, denn kein Profi gestaltet die Treffen. Das macht selbstständig und selbstbewusst. Und es kostet kein Geld – denn die Arbeit macht man ja selbst.

Diese Fortbildung möchte vorstellen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und funktionieren. Viele Beispiele zeigen, wie die gemeinsamen Treffen gut gestaltet werden können und wo vielleicht Schwierigkeiten auftreten. Am Ende der Fortbildung nimmt jede\*r Teilnehmende Material mit nach Hause, um vielleicht anschließend im eigenen Thema selbst eine Gruppe aufzubauen.

Die Fortbildung wird im Laufe des Jahres in jeweils unterschiedlichen Sprachen wiederholt. Ihre Muttersprache ist dieses Jahr noch nicht dabei? Sprechen Sie uns an und wir schauen, was trotzdem möglich ist.

- **Donnerstag, 30. April (englisch)**
  - **Donnerstag, 28. Mai (arabisch)**
  - **Donnerstag, 18. Juni (russisch)**
- Jeweils von 18 bis 21 Uhr.**

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 5,- € (pro Termin)

Leitung: Team des Arbeitskreises  
Migration und Selbsthilfe Berlin

### Discovering selfhelp – Starting and organizing selfhelpgroups

All over Berlin people are meeting in self-helpgroups. They intend to cope difficult situations in a community. Together they experience:

- to be understood, because someone knows well what I'm going through
- to take matters in hand oneself
- to learn from each other – because there is more than one way to skin a cat

In a selfhelpgroup all members have to participate actively, because no professionals are leading the meetings. That helps to become independent and self-confident. And: there are no costs – actually you are the one who's working.

This training wants to give an impression of how selfhelpgroups act and work out. Many examples will show how meetings may be organized and where we have to be aware of difficulties. In the end of the training all members take home a lot of material – perhaps to start a group for themselves.

The training will be repeated in different languages during the year. Your mother tongue is not part of it so far?

Don't hesitate to talk to us. We will see what's possible.

### اكتشاف الدعم الذاتي - إنشاء وتصميم مجموعات الدعم الذاتي باللغة الأم

في جميع انحاء برلين ، يجتمع الناس في مجموعات الدعم الذاتي لتحسين ادارة الحالات الصعبة معا. هنا تختبرو:

بنفسك يهدف هذا التدريب إلى عرض كيفية عمل مجموعات الدعم الذاتي .

- . ن تكون مفهوما لان شخصا ما يعرف ما تواجه
- . تحمل المسؤولية عن نفسك
- . التعلم من بعضنا البعض ، لان هنا ك العديد الطرق لتحقيق هدف

وتبين العديد من الامثله كيف يمكن تنظيم الاجتماعات المشتركة بشكل جيد وحيثما تكون الصعوبات قد نشات. في نهاية التدريب ، في نهاية التدريب يأخذ كل مشارك المواد الرئيسية و من ثم يقوم ربما بانشاء مجموعة ضمن موضوعه الخاص.

الجميع في المجموعة مطلوب للمشاركة ، لأنه لا يرتب المهنية الاجتماعات. وهذا يجعلك مسؤول عن نفسك وواثقا منها. ولا توجد تكلفة مادية ، لأنك تقوم بالعمل.

سيكرر التدريب خلال السنه بلغات مختلفه. لغتك الام ليست موجودة بعد هذا العام ؟ تواصل معنا لنرى ما الحل المناسب .

### Откройте для себя группы взаимопомощи – Создание и формирование групп взаимопомощи на родном языке

В Берлине многие люди посещают группы взаимопомощи, чтобы вместе преодолеть сложные жизненные ситуации. Здесь участники групп:

- Могут быть поняты, потому что другие испытали похожие ситуации
- Взять ответственность в собственные руки
- Учиться у друг друга, потому что существуют различные пути достижения цели

В группе каждый может проявить инициативу, потому что группы не управляются профессионалами. Это делает группы самостоятельными и сознательными. Участие в группе также совершенно бесплатно, потому что

вся работа осуществляется самими участниками.

Эти курсы объясняют, как группы взаимопомощи работают. На примерах будет показано, как можно организовать хорошо встречу и какие сложности могут возникнуть. В конце курса каждый/каждая участник/участница получит много информации и материалов и возможно желание организовать свою собственную группу.

Курс будет проводиться в течении года на различных языках. Если вы не найдёте курс на вашем родном языке, обратитесь к нам.



# SELBST HILFE

Organisation und  
Öffentlichkeitsarbeit

## Kooperation und Vernetzung

---

### Flirt mit dem Gesundheitswesen – Möglichkeiten der Kooperation von Selbsthilfegruppen und Einrichtungen im Gesundheitssystem

Selbsthilfegruppen wünschen sich neben der Gruppenarbeit manchmal auch eine Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen.

Einige Gruppen engagieren sich bereits in einer Klinik, Rehaeinrichtung o. ä. Als Erfahrungsexpert\*innen unterstützen sie Betroffene in den Einrichtungen. Sie stellen Selbsthilfe als Möglichkeit der Unterstützung vor und bieten somit für die professionelle Seite eine Entlastung.

Gruppen, die sich einen Dialog mit Gesundheitseinrichtungen wünschen oder bereits bestehende Kontakte verbessern möchten, können in dieser Fortbildung folgenden Fragen nachgehen:

- Was kann Kooperation überhaupt bedeuten?
- Wie kann eine Zusammenarbeit initiiert werden?
- Wie wird der Kontakt von beiden Seiten wertschätzend gestaltet?

#### ● **Donnerstag, 5. März** **18 - 21 Uhr**

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

- Gibt es Modelle, Ideen, Konzepte, die sich bewährt haben?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten?

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven in der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle mit den besonderen Stärken der Selbsthilfegruppe stehen in dieser Fortbildung im Vordergrund.

Am Ende der Veranstaltung steht das Wissen über die Möglichkeiten für den nächsten Schritt. Ein Schritt, um die Kooperation mit Profis selbstbewusst und kreativ voran zu bringen.

Wer im Anschluss an diese Veranstaltung gerne konkrete Schritte in die Kooperation mit Trägern im Gesundheitswesen gehen möchte, erhält in einer zweiten Fortbildung dazu weiteres Handwerkszeug.  
Siehe Seite 34!

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Petra Glasmeyer, Birgit Sowade,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Öffentlichkeitsarbeit mal anders! – Neue Wege in der Kommunikation

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

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

Zugangswege zur Gruppe und eine angemessene Willkommenskultur sollten mit der aktuellen Öffentlichkeitsarbeit übereinstimmen.

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

Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen. Beispielsweise hat es eine unterschiedliche Wirkung, ob man vor dem Infostand steht oder dahinter.

Es gibt Raum, die eigenen Öffentlichkeitsmaterialien mitzubringen und vorzustellen. Gern geben wir eine Rückmeldung. Wir werden individuelle Antworten für Ihre Anliegen finden.

- **Donnerstag, 10. September**  
**15 - 18 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: 5,- €  
Leitung: Ines Krahn - Diplom Sozialpädagogin, Coach und Moderatorin

## Fit für Kooperationen – Wie Selbsthilfeaktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können

Eine Veranstaltung für Selbsthilfeaktive, die mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies planen.

„Selbsthilfegruppen als Kooperationspartner\*innen im Gesundheitssystem“ werden in der stationären und ambulanten Gesundheitsversorgung immer häufiger aktiv und wertgeschätzt. Sie sind Partner\*innen geworden und suchen selbst nach Partner\*innenschaften, um ihre eigenen Anliegen – z. B. Patient\*innenorientierung oder Zertifizierungen – als Standard in Gesundheitseinrichtungen einzubringen.

Was braucht es, um für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe im professionellen System gerüstet zu sein und den gemeinsamen Prozess kreativ und selbstbewusst voranzubringen?

Welche Ressourcen bringen wir mit, was sind unsere Erwartungen und Anliegen?

Und wie sieht eigentlich eine gelungene Partner\*innenschaft aus?

Ziel des Workshops ist es, herauszufinden ob und wie wir Selbsthilfeaktive uns als Kooperationspartner\*innen einbringen können und wollen, um unser eigenes Expert\*innenwissen auf Augenhöhe zu bringen.

Dabei orientieren wir uns an dem Vorgehen, das dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patient\*innenorientierung“ zugrunde liegt.

- **Samstag, 21. November**  
**10 – 16 Uhr**  
Nachbarschaft e. V.  
Straße am Schoelerpark 37  
10715 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 10,- €

Leitung: Petra Glasmeyer, Birgit Sowade,  
Arbeitskreis Fortbildung

## Beteiligung und Recht

---

### „Mitwirken, Mitgestalten, Mitbestimmen!“ – Patient\*innenbeteiligung im Gesundheitswesen

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

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

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

- **Montag, 17. Februar**  
**16 – 18 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

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

Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mitbestimmung es für Patient\*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen auf.

#### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: Keine

Leitung: Ursula Helms, Geschäftsführerin der NAKOS und Patient\*innenvertreterin im gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG

## Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

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

Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient\*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfeorganisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden von der Gesetzgebung 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 Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können:

- Welche Rolle haben Berufs- und Standesverbände z. B. Kassenärztliche Vereinigungen (KV) oder Ärzt\*innenkammern?
- Wer entscheidet über die Ärzt\*innensitze in einem Land?
- Wie funktioniert das Zusammenspiel von Krankenkassen und Leistungsanbietern?

Ein Vortrag mit der Möglichkeit viele Fragen zu stellen.

### ● Montag, 18. Mai

**16 – 18 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: Keine

Leitung: Ella Wassink – Politologin, Sozialmanagerin, Leiterin von SEKIS Berlin

## Neutralität und Unabhängigkeit der Selbsthilfe von Pharmakonzernen u. ä.

### *Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenskonflikten*

---

Selbsthilfegruppen und -organisationen benötigen für ihre Aufgaben finanzielle Mittel. Trotz der Fördermöglichkeit für die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen, wünschen sich manche Gruppen zusätzliche Mittel um die vielfältigen Aufgaben umzusetzen.

So kann die Förderung durch Wirtschaftsunternehmen, z. B. Arzneimittel- oder Medizinproduzenten oder Hilfsmittelherstellern für manche Gruppe interessant sein.

Aber hier lauern auch Gefahren. Liegt eine zu große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten des fördernden Unternehmens vor, besteht die Gefahr einer unerwünschten Einfluss-

nahme. Vielleicht möchte das Unternehmen Ihren Informationsdienst verändern, Sie bitten besonders auf das Unternehmen hinzuweisen oder ähnliches. Dies geschieht oft sehr subtil.

Für die Selbsthilfe ist es daher wichtig zu prüfen, wie sinnvoll die Annahme von Geld, Geschenken o. a. ist. Auf jeden Fall sollte die Selbsthilfegruppe oder -organisation transparent mit einer Unterstützung seitens der Industrie umgehen. Und manchmal ist es eventuell sogar besser, sie abzulehnen.

In dieser Info-Veranstaltung wird das Für- und Wider der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und -organisationen durch die Wirtschaft erläutert und mit Ihnen diskutiert.

- **Montag, 17. August**  
**16 – 18 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: Keine

Leitung: Ursula Helms, Geschäftsführerin  
der NAKOS und Patient\*innenvertreterin  
im gemeinsamen Bundesausschuss für  
die DAG SHG

## Persönliches Budget – Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind, offen.

Sowohl bei den 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 Hilfe zu erhalten und dafür, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Denn das Persönliche Budget erkennt Menschen mit Behinderung als Expert\*innen in der eigenen Sache an und ermöglicht damit mehr Teilhabe.

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

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

Auf diese und weitere individuelle Fragen werden Sie Antworten erhalten.



### ● Montag, 21. September 16 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: Keine

Leitung: Kim Lippe, Rechtsanwält\*in,  
Vorsitz der Bundesarbeitsgemeinschaft  
persönliches Budget.

## „Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!“ – Patient\*innenrechte kennen und nutzen

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

Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Arzt\*inhaftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern

- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträger\*innen
- Stärkung der Patient\*innenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patient\*inneninformationen

Was das im Einzelnen genau bedeutet, möchten wir vorstellen und auf Fragen zur Umsetzung eingehen, damit Aktive in Selbsthilfegruppen ihre Rechte aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können.



- **Montag, 30. November**  
**16 – 18 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
Leitung: Karin Stötzner,  
Patientenbeauftragte Berlin

## Finanzen und Förderung

---

### Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

*Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V*

Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projektförderung und ist für Selbsthilfegruppen und -organisationen etwas unterschiedlich.

Bei diesem Vortrag werden die Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassenförderung vorgestellt und es kann auf Ihre individuellen Fragen eingegangen werden.

Auch gibt es immer wieder im laufenden Jahr Änderungen der Grundlagen der Förderung. Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu informieren, findet regelmäßig diese Informationsveranstaltung statt.



- **Freitag, 9. Oktober**  
**15 – 18 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
Leitung: Detlef Fronhöfer,  
AOK Nordost - Die Gesundheitskasse



## Datenschutz und Social Media

---

### Datenschutz für Selbsthilfegruppen

#### Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung.

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz-Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfegruppen auf.

In einem Gespräch, in dem Sie Ihre konkreten Fragen zu dem Thema stellen können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutz-konformerem Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben.

Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich.  
Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.

- **Freitag, 21. Februar**
- **Freitag, 13. November**

**Jeweils von 16 – 18 Uhr.**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie:

„Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen?“

Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren?

Wie sammelt und sichert die Gruppenleitung meine Daten?“

Deutlich werden soll in dem Gespräch auch, dass Datenschutz an sich nichts Schlimmes ist, sondern vielmehr ein Schutz für uns Verbraucher\*innen und auch für uns in der Selbsthilfearbeit ist!

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: Keine

Leitung: Ella Wassink – Politologin, Sozialmanagerin, Leiterin von SEKIS Berlin

## Social Media für Selbsthilfegruppen – Wie nutze ich Facebook, Instagram und Twitter?

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

Auch für Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfeorganisation steigt die Relevanz digitaler Medien, insbesondere im Bereich der Ansprache von Interessierten und bei der Verbreitung von Forderungen: Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild

informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmende finden.

Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissensvermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co. Über den Nutzen, Anwendungen und Grenzen von Social Media wird hier informiert und diskutiert.



- **Montag, 22. Juni**  
**17 – 19 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: 5,- €  
Leitung: Bernd Kipp

## Gewusst wie! – Homepages, Foren & Chats richtig nutzen

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 beispielsweise 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. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Bewusstsein darüber, wie diese Kommunikationsformen mit den Daten, die über soziale Netzwerke meist schnell ausgetauscht werden, von den Anbieter\*innen, 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 Gesundheits-selbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.

### ● Montag, 9. November 15 – 18 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 39

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Miriam Walther,

Wissenschaftliche Mitarbeiterin NAKOS



# KONTAKT STELLEN

## Selbsthilfe

Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen  
Selbsthilfegruppen.

### **BERLIN ZENTRAL**

---

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

Tel. 030 892 66 02  
E-Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

### **BERLIN REGIONAL**

---

#### **Charlottenburg - Wilmersdorf**

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

Tel.: 030 892 66 38  
E-Mail: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

#### **SPRECHZEITEN**

Montag 12 – 16 Uhr  
Mittwoch 10 – 14 Uhr  
Donnerstag 14 – 18 Uhr

#### **Friedrichshain - Kreuzberg**

Selbsthilfekontaktstelle  
Friedrichshain  
Boxhagener Str. 89  
10245 Berlin

Tel.: 030 291 83 48  
E-Mail: [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)  
[www.selbsthilfe-treffpunkt.de](http://www.selbsthilfe-treffpunkt.de)

#### **SPRECHZEITEN**

Di. und Fr. 10 – 13 Uhr  
Mittwoch 15 – 18 Uhr  
Donnerstag 13 – 18 Uhr

## Lichtenberg

Selbsthilfekontaktstelle Synapse  
Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin  
Tel.: 030 55 49 18 92  
E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)  
[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)

### SPRECHZEITEN

Montag 13 – 17 Uhr  
Dienstag 13 – 16 Uhr  
Freitag 10 – 12 Uhr

## Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe, Kontakt- und Beratungsstelle  
Alt-Marzahn 59a  
Tel.: 030 54 25 103  
E-Mail: [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)  
[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)

### SPRECHZEITEN

Montag 13 – 17 Uhr  
Dienstag 15 – 19 Uhr  
Freitag 9 – 12 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Neukölln / Nord

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin  
Tel.: 030 681 60 64  
E-Mail: [info@selbsthilfe-neukoelln.de](mailto:info@selbsthilfe-neukoelln.de)  
[www.stzneukoelln.de](http://www.stzneukoelln.de)

### SPRECHZEITEN

Montag 15 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 12 Uhr

## Lichtenberg - Hohenschönhausen

Horizont – Selbsthilfe Kontakt-  
und Beratungsstelle  
Ahrenshooper Str. 5  
13051 Berlin  
Tel.: 030 962 10 33  
E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)  
[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

### SPRECHZEITEN

Dienstag 14 – 18 Uhr  
Mittwoch 13 – 16 Uhr  
Donnerstag 10 – 13 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte  
StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin  
Tel.: 030 394 63 64  
E-Mail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

### SPRECHZEITEN

Mo. und Di. 10 – 14 Uhr  
Donnerstag 15 – 18 Uhr

## Neukölln / Süd

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd  
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Tel.: 030 605 66 00  
E-Mail: [shkgropiusstadt@t-online.de](mailto:shkgropiusstadt@t-online.de)  
[www.stzneukoelln.de](http://www.stzneukoelln.de)

### SPRECHZEITEN

Montag 11 – 13 Uhr  
Dienstag 10 – 13 Uhr  
Donnerstag 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  
E-Mail: [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)  
[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

**SPRECHZEITEN**

Mo. und Mi. 15 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 13 Uhr

**Reinickendorf**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin  
Tel.: 030 416 48 42  
[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)  
[www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

**SPRECHZEITEN**

Di. und Do. 14 – 18 Uhr  
Freitag 10 – 14 Uhr

**Pankow - Buch**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
im Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt-Str. 8 - 10  
13125 Berlin  
Tel.: 030 941 54 27  
[selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de)  
[www.albatrosggmbh.de](http://www.albatrosggmbh.de)

**SPRECHZEITEN**

Montag 14 – 17 Uhr  
Freitag 10 – 13 Uhr

**Spandau (Altstadt)**

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze  
im Kulturhaus Spandau  
Mauerstr. 6  
13597 Berlin  
Tel.: 030 333 50 26  
E-Mail: [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)  
[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

**SPRECHZEITEN**

Montag 10 – 12.30 Uhr  
Mittwoch 15 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 13 Uhr

**Spandau - Siemensstadt**

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstr. 13  
13629 Berlin

Tel.: 030 381 70 57 und 382 40 30  
E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)  
[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

**SPRECHZEITEN**

Dienstag 13 – 16 Uhr  
Donnerstag 15 – 18 Uhr  
Freitag 10 – 13 Uhr

**Steglitz - Zehlendorf**

Selbsthilfekontaktstelle  
im Mittelhof e.V.  
Königstr. 42 / 43  
14163 Berlin

Tel.: 030 80 19 75 14  
E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

**SPRECHZEITEN**

Montag 10 – 13 Uhr  
Di. und Mi. 16 – 18 Uhr  
Donnerstag 12 – 15 Uhr

**Tempelhof - Schöneberg**

Selbsthilfetreffpunkt im  
Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin

Tel.: 030 85 99 51 -330/ -333  
E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)  
[www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)

**SPRECHZEITEN**

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

**Treptow - Köpenick**

Eigeninitiative Selbsthilfekontaktstelle  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstraße 70  
12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85  
E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
[www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

**SPRECHZEITEN**

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

## Koordinierungsausschuss Fortbildung

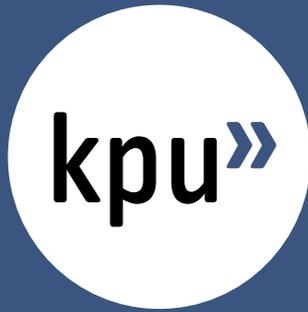
Um das Fortbildungsprogramm, seine Ausrichtung und die Organisation gemeinsam weiter zu entwickeln, wurde der Koordinierungsausschuss gegründet. Er besteht aus Mitarbeiter\*innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen, aus Arbeitskreisen und Selbsthilfeaktiven.

- **Anja Breuer**  
Junge Selbsthilfe
- **Bernd Christensen**  
Gruppenleitung „Ängste und Depressionen“
- **Petra Glasmeier**  
für den Arbeitskreis Fortbildung
- **Bernd Kipp**  
Gründer der Initiative „Männer in der Selbsthilfe“
- **Azra Tartarevic**  
für den Arbeitskreis Migration
- **Ella Wassink**  
Projektleitung SEKIS
- **Uwe Wegner**  
Vorstand bipolaris e. V.
- **Mareike Wiese**  
Projektmitarbeiterin KPU und SEKIS

## Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe erarbeitet seit vielen Jahren Fortbildungskonzepte, die durch seine Mitglieder angeboten werden. Er setzt sich zusammen aus Mitarbeiter\*innen aus Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie Aktiven aus Selbsthilfegruppen.

- **Jens Erik Geißler**  
Leiter der Selbsthilfegruppe „Burnout und Depressionen“
- **Petra Glasmeier**  
Dipl. Sozialpädagogin  
*Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.*
- **Götz Liefert**  
Diplompädagoge, Supervisor
- **Katarina Schneider**  
Dipl. Sozialpädagogin  
*KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe*
- **Birgit Sowade**  
Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin  
*Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH*
- **Hanne Theurich**  
Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin  
*Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.*
- **Ruth Uzelino**  
Dipl. Sozialpädagogin  
*Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative*
- **Jana Vogel**  
Ex-In-Genesungsbegleiterin / Expertin aus Erfahrung, *KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe*
- **Sabine von Wegerer**  
Leiterin der Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene



R E I H E

P F L E G E

Unterstützung

## Pflegeunterstützung

### *Selbsthilfe, Engagement und Pflege*

---

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 Akteur\*innen war: die steigende Zahl pflegebedürftiger Menschen und die damit verbundenen Anforderungen an Angehörige.

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 Unterstützung durch die Familie kann nicht mehr so umstandslos zurückgegriffen werden.

Eine Notwendigkeit, die daraus resultiert, ist die Stärkung informeller sozialer Hilfenetze.

Das Land Berlin hat gemeinsam mit den Pflegekassen die auch auf Bundesebene von der Gesetzgebung 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 Angeboten, die alltagsnahe Unterstützung ermöglichen, 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 es als Hilfesuchende oder als Ehrenamtliche, wollen wir gemeinsam mit den Beteiligten und ihren Partner\*innen informieren und diskutieren. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

## Zwischen Nähe und Distanz – Selbstmanagement und Selbstsorge

Projektbezogene Arbeit ist oft fester Bestandteil der Sozialen Arbeit und fordert unterschiedliche Kompetenzen von den Fachkräften und Mitarbeitenden.

Die Arbeit mit von Pflege betroffenen oder pflegenden Angehörigen können als herausfordernde Situationen empfunden werden. Im Umgang mit belastenden Situationen ist es wichtig, dass sowohl Projektkoordinator\*innen als auch -mitarbeitende gut auf sich selbst und ihre persönlichen Ressourcen achten, um fachlich handeln zu können und dem Gefühl von Überforderung entgegenzuwirken.

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, um ganz konkrete Handlungsschritte und Strategien für ein gelingendes Selbstma-

nagement und eine angemessene Selbstsorge in der Projektarbeit zu entwickeln.

Wir werden unsere eigenen Strategien in den Fokus nehmen und individuell bewusst machen, wodurch Konflikte oder Stress entstehen und wo es gelingt, die professionelle Distanz zu wahren und wo es nicht gelingt.

Daraus können neue Handlungsspielräume entstehen, die hilfreiche Selbstmanagementtechniken ermöglichen und die Selbstsorge unterstützen. Der Zugang zu unseren persönlichen Ressourcen ermöglicht einen angemessenen Distanzraum (wieder) zu finden.

- **Donnerstag, 12. März**  
**9.30 – 16.45 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Ines Krahn, Diplom Sozialpädagogin,  
Coach und Moderatorin

## Öffentlichkeitsarbeit für gemeinnützige Einrichtungen

„Tue Gutes und rede darüber!“ – Wenn Sie in einer gemeinnützigen Einrichtung tätig sind, gilt dieser Leitsatz für Sie in ganz besonderem Maße. Denn nur, wenn Sie von einer möglichst breiten Öffentlichkeit wahrgenommen werden, können Sie stetig neue Klient\*innen, Ehrenamtliche, Mitglieder und finanzielle Förder\*innen hinzugewinnen.

Anders ausgedrückt: So wie die Menschen auf Ihre sozialen Dienstleistungen angewiesen sind, ist es Ihre Einrichtung auf die Menschen. Die (positive) Wahrnehmung in der Öffentlichkeit ist Ihr Garant, am Markt der sozialen Dienstleistungen bestehen zu können. Für die Erzeugung und Erhaltung dieser Wahrnehmung ist eine planvolle Öffentlichkeitsarbeit unerlässlich.

In der Veranstaltung werden Sie anhand von praktischen Beispielen mit der Relevanz von Öffentlichkeitsarbeit für gemeinnützige Einrichtungen und wichtigen Instrumenten der Öffentlichkeitsarbeit vertraut gemacht.

Hierzu zählen unter anderem das Verfassen von Pressemitteilungen, der Umgang mit negativer Berichterstattung sowie die Erstellung einfacher Werbemittel.

Da Öffentlichkeitsarbeit eine kontinuierliche Aufgabe ist, weist die Veranstaltung Ihnen Wege auf, wie Sie möglichst effizient, auch mit begrenzten zeitlichen und personellen Ressourcen am Ball bleiben.

- **Montag, 27. April**  
**09.30 – 16.45 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Oliver Wasse, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler, Content Marketing Manager

### Öffentlichkeitsarbeit und Design – Aushänge und Flyer in Microsoft Word erstellen

Dieser Workshop vermittelt grundlegende Techniken, mit denen beispielsweise Flyer oder Aushänge mit Microsoft Word Office 2010 erstellt werden können. Wichtig: Auf die Unterschiede zu anderen Microsoft Word Versionen wird nicht ausdrücklich eingegangen.

Der Workshop richtet sich an Laien, die im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit für die Pflegeunterstützung praktische Tipps und Tricks brauchen, um schnell einen ansehnlichen Aushang in Word erstellen zu können. Typische Probleme bei der Positionierung von Texten, Bildern, Grafiken werden angesprochen und Tricks zum leichteren Umgang gezeigt.

Die wichtigsten Tastaturkürzel, die Möglichkeiten der Kontext-Menüs, die über die rechte Maustaste oder über die Header-Menüs erreichbar sind sowie weitere nützliche Menüs und Untermenüs werden eingeführt und erklärt.

Wir erarbeiten dabei die Fragen an praktischen Beispielen. Für diese können im Vorherein gerne Beispiele aus der eigenen Arbeit eingeschickt werden, aus denen wir uns Problemstellungen herausuchen und gemeinsam bearbeiten.

- **Donnerstag, 4. Juni**  
**09.30 – 12.30 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Dörte Streicher, Grafikdesignerin

## Kommunikationstraining – Konfliktsituationen im Ehrenamt

Wer an verantwortlicher Stelle mit anderen Menschen zu tun hat, muss gelegentlich auch unangenehme Gespräche führen. Dies gilt natürlich auch für Fachkräfte, die mit Ehrenamtlichen arbeiten.

Egal, ob Ehrenamtliche sich in Konflikten mit Pflegebedürftigen nicht genügend unterstützt fühlen, ob sie mit Fachkräften „aneinandergeraten“, ob Fachkräfte verhaltenslenkend auf Ehrenamtliche einwirken oder diesen nach einem Auswahlgespräch absagen müssen – in jedem Fall sind bei solchen Gesprächen heftige Emotionen im Spiel.

In der Fortbildung geht es darum, wie solche unangenehmen Gespräche professionell geführt werden können:

- Wie äußert man Kritik und wie geht man mit Kritik des Gegenübers um?
- Wie überbringt man „schlechte Nachrichten“?
- Wie reagiert man auf heftige Emotionen und wie kann man an der eigenen inneren Haltung arbeiten?
- Und was sollte man nach Möglichkeit vermeiden?



- **Donnerstag, 20. August**  
**9.30 – 16.45 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Ulrike Wolf – Kommunikationstrainerin, Moderatorin, Mediatorin, Coach

## Begleitung pflegender Angehöriger mit Schuldgefühlen

Pflegende Angehörige befinden sich in einem besonderen Feld zwischen Fürsorge, Pflichtgefühl, Liebe und Belastung. Erwartungen an sich selbst und auch die des nahen Umfeldes und der Gesellschaft wollen erfüllt werden.

Und auch das Versprechen, das man seinem Angehörigen in guten Zeiten gab, ihn nicht in ein Pflegeheim wegzugeben, lastet schwer auf pflegenden Angehörigen. Und das über Jahre.

Und genau in diesem Dilemma befinden sich pflegende Angehörige, wenn sie alles zum Besten erfüllen möchten. Unter diesem inneren und äußeren Druck können ungewollte Dinge geschehen, über die

pflegende Angehörige nicht sprechen können und wollen aber es sollten, um sich selbst zu entlasten.

In dieser Veranstaltung ergründen wir gemeinsam anhand ihrer Fallbeispiele, wie Schuldgefühle bei pflegenden Angehörigen entstehen, und wie Sie als fachliche Begleiter\*innen eine offene „Zuhör-Haltung“ aufbauen können, ohne Ratschläge zu geben, um pflegenden Angehörigen eine Möglichkeit der Entlastung zu geben.

Durch die gemeinsame Reflexion werden Sie in einen Verstehensprozess einbezogen, in dem Sie in den Beratungssituationen die richtigen Entscheidungen treffen können.

- **Donnerstag, 17. September**  
**09.30 – 16.45 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Petra Stunkat / Altenpflegerin,  
Bildungsreferentin

## Resilienz – Ressourcen und Copingstrategien bei pflegenden Angehörigen

Angehörige kümmern sich häufig mit großem Engagement und Hingabe um ihre pflegenden Angehörigen. Oftmals reichen Kräfte nicht mehr dafür aus, sich angemessen um sich selbst zu kümmern.

Die Pflege der anderen Personen, Belastungen und Zukunftsängste prägen oft den Alltag und verursachen das Gefühl von Machtlosigkeit und Fremdbestimmung. Der Umgang damit und die Bewältigungsstrategien in stressigen Momenten oder lang anhaltenden belastenden Situationen sind oft sehr unterschiedlich.

Wo manche Menschen gestärkt durch schwierige Situationen im Leben gehen, unterstützt von der eigenen Widerstandskraft, werden andere Menschen geschwächt und erschöpfen sich.

Die Akzeptanz der Situation ist oft der erste Schritt, um sich der eigenen Bewältigungsstrategien bewusst zu werden. Es bedarf der Veränderungsbereitschaft, um neue kraftgebende Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Wir werden an unterschiedlichen Beispielen verschiedene Methoden kennenlernen, die dabei helfen können, auf verschiedene belastende Situationen und Herausforderungen, die die gewohnten Reaktionsmöglichkeiten überfordern, zu reagieren.

Wir wollen neue Handlungsspielräume für pflegende Angehörige entdecken und Möglichkeiten eröffnen, die persönlichen Ressourcen zu fördern, um individuelle Lösungen zu finden und anzubieten.

- **Dienstag, 27. Oktober**  
**9.30 – 16.45 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Ines Krahn – Diplom Sozialpädagogin und Moderatorin



# P F L E G E

## Engagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche  
im PflegeEngagement.

## Schulungsangebot für Ehrenamtliche im PflegeEngagement

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

Die Schulungsreihe wird für ehrenamtlich Engagierte durchgeführt, die im Umfeld häuslicher Pflege alltagsnahe Unterstützung leisten möchten und 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.

Die Schulungsreihe wird im Umfang von 12 Modulen an Nachmittagen innerhalb der Woche angeboten.

Sie wird 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 Schulung ist ein kostenfreies Angebot für ehrenamtlich engagierte Menschen der Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin.

## MODUL 1 2 Stunden Einheit

### Rahmenbedingungen des Ehrenamtes in der Pflegeunterstützung

Zunächst geht es um das Kennenlernen der Teilnehmer\*innen, 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 Mitarbeiter\*innen 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 Teilnehmer\*innen sich untereinander kennen und bekommen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Erwartungen an ihr Engagement auszutauschen. Zudem werden die Rahmenbedingungen des ehrenamtlichen Engagements erklärt.

---

## MODUL 2 2,5 Stunden Einheit

### 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 lernen.

## MODUL 3 2,5 Stunden Einheit

### 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?

---

## MODUL 4 4 Stunden Einheit

### 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.

## MODUL 5 3 Stunden Einheit

### 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.

## MODUL 6 2,5 Stunden Einheit

### 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\*in eine Familie unterstützen möchte, sollte zunächst deren Situation verstehen. Die Entscheidung, als Angehörige\*r eine\*n Pflegebedürftige\*n 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 Expert\*innen, tragen die Hauptverantwortung für die pflegebedürftige Person 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.

## MODUL 7a 4 Stunden Einheit

### 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 Akzeptanz und Toleranz für die individuelle Lebensge-

staltung und Familiengeschichte der Betroffenen.

Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie der Besuch Angehöriger und Pflegebedürftiger lebendig gestaltet und für beide Seiten zufriedenstellend verlaufen kann.

## MODUL 7b 4 Stunden Einheit

### Gruppenbegleitung

Im Modul Gruppenbegleitung beschäftigen wir uns vor allem mit folgenden Fragestellungen:

Wie unterscheidet sich die Selbsthilfe im Bereich Pflege von der gesundheitsbezogenen 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?



**Ich sorge für meinen kranken Vater.**

**Und für mich.**

**Ich gehe zum Angehörigencafé.**

Selbsthilfe

Das sozialste Netzwerk

**Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk.**

[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de), Telefon: 030 - 890 285 36

## MODUL 8 2 Stunden Einheit

### Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patient\*innenverfügung

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, Patient\*innenverfügung 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.

---

## MODUL 9 2,5 Stunden Einheit

### Abschied und Trauer

In Ihrem Engagement können Ihnen die Themen Sterben, Tod und Trauer begegnen.

Deshalb beschäftigt sich dieses Modul mit den Fragen:  
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?

## MODUL 10 1,5 Stunden Einheit

### Notfallsituationen

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

## MODUL 11 2,5 Stunden Einheit

### 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?

## MODUL 12 3,5 Stunden Einheit

### Krankheitsbild Demenz, Reflexion der Fortbildung

In diesem Modul 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\*innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

*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.*



# KONTAKT STELLEN

PflegeEngagement

Unterstützen Selbsthilfe und ehren-  
amtliches Engagement rund um die  
häusliche Pflege.

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

### Charlottenburg - Wilmersdorf

c/o SEKIS  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel.: 030 890 285 35  
E-Mail: [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)  
[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)  
Träger: *selko e.V.*

### Friedrichshain - Kreuzberg

Gryphiusstraße 16  
10245 Berlin  
Tel.: 030 707 168 69  
Mobil: 0173 283 95 60  
E-Mail: [kpe@volkssolidaritaet.de](mailto:kpe@volkssolidaritaet.de)  
[www.volkssolidaritaet-berlin.de](http://www.volkssolidaritaet-berlin.de)  
Träger: *Volkssolidarität LV Berlin e.V.*

### Lichtenberg

c/o Stadtteilzentrum  
Kiezspinne FAS e.V.  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin  
Tel.: 030 284 723 95  
E-Mail: [kpe@kiezspinne.de](mailto:kpe@kiezspinne.de)  
[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)  
Träger: *Kiezspinne FAS e.V.*

### Marzahn - Hellersdorf

c/o Gesundheitszentrum am  
Unfallkrankenhaus Berlin  
Warener Straße 1  
(3. Etage, Raum 306)  
12683 Berlin  
Tel.: 030 221 902 37  
E-Mail: [pflege@wuhletal.de](mailto:pflege@wuhletal.de)  
[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)  
Träger: *Wuhletal gGmbH*

### Mitte

Lübecker Straße 19  
10559 Berlin  
Tel.: 030 221 948 58  
[pflegeengagement@stadtrand-berlin.de](mailto:pflegeengagement@stadtrand-berlin.de)  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)  
Träger: *StadtRand gGmbH*

**Neukölln-Nord**

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

Tel.: 030 681 60 62  
E-Mail: nord@kpe-neukoelln.de  
www.stzneukoelln.de

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

**Neukölln-Süd**

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

Tel.: 030 603 20 22  
E-Mail: sued@kpe-neukoelln.de  
www.stzneukoelln.de

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

**Pankow**

c/o Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Straße 10  
13187 Berlin

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

*Träger: Humanistischer Verband Deutschland KdÖR*

**Reinickendorf**

- c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
- Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin  
Tel.: 030 417 457 52
- Wilhelmsruher Damm 116  
13439 Berlin  
Tel.: 030 644 976 063

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

*Träger: Unionhilfswerk gGmbH*



**Ich kümmere mich  
um meine Mutter.**

**Und um mein Wohlbefinden.  
Ich gehe zur Entspannungsgruppe.**



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

### Spandau

- Stadtteilzentrum Siemensstadt  
Wattstraße 13  
13629 Berlin  
Tel.: 030 936 223 80
- Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze  
im Kulturhaus Spandau  
Mauerstraße 6  
13597 Berlin  
Tel.: 030 353 895 66  
  
E-Mail: [kpe-spandau@casa-ev.de](mailto:kpe-spandau@casa-ev.de)  
[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)  
*Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke -  
casa e.V.*

### Steglitz - Zehlendorf

Königstr. 42-43  
14163 Berlin  
  
Tel.: 030 801 975 38  
E-Mail: [kpe@mittelhof.org](mailto:kpe@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)  
*Träger: Mittelhof e.V.*

### Tempelhof - Schöneberg

- Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin  
Tel.: 030 859 951 225
- Der Nachbar – Stadtteiltreff  
Cranachstraße 7  
12157 Berlin  
Tel.: 030 325 008 51  
  
E-Mail: [pflegeengagement@nbhs.de](mailto:pflegeengagement@nbhs.de)  
[www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)  
*Träger: Nachbarschaftsheim  
Schöneberg e.V.*

### Treptow - Köpenick

Friedenstraße 15  
12489 Berlin  
  
Tel.: 030 226 848 02  
E-Mail: [kpe-tk@ajb-berlin.de](mailto:kpe-tk@ajb-berlin.de)  
[www.eigeninitiative-berlin.de/kpe](http://www.eigeninitiative-berlin.de/kpe)  
*Träger: ajb GmbH*

# FORTBILDUNGSÜBERSICHT

## Auftaktveranstaltung

25.01.2020 In der Balance – Wie bleibt die Selbsthilfe im Gleichgewicht? 6

## Selbsthilfe – Basiswissen

12.02.2020	Das Blitzlicht – Verschiedene Möglichkeiten die Selbsthilfegruppe zu stärken	8
24.02.2020	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	9
21.03.2020	Grenzen setzen in der Selbsthilfe	10
26.03.2020	Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit (1. Abend)	11
02.04.2020	Moderationstechniken in der Selbsthilfe – Handwerkzeug für gelungene Gruppenarbeit (2. Abend)	11
24.04.2020	Gruppeninventur - Bestandsaufnahme 2020	16
25.04.2020	Nicht immer nur nett – Lebendige Kommunikation in Gruppen	12
28.04.2020	Was macht mich stark? – Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen	26
30.04.2020	Selbsthilfe entdecken - Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen (engl.)	27-30
11.05.2020	Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen (1. Abend)	13
16.05.2020	Wechsel an der Spitze der Selbsthilfegruppe	14
25.05.2020	Integration neuer Mitglieder – Von Willkommensritualen und Abläufen (2. Abend)	13
28.05.2020	Selbsthilfe entdecken - Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen (arab.)	27-30
13.06.2020	Gruppeninventur - Bestandsaufnahme 2020	16
15.06.2020	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	9
18.06.2020	Selbsthilfe entdecken - Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen (rus.)	27-30
20.06.2020	Konflikte in der Selbsthilfegruppe – Störung oder Bereicherung?	15
31.08.2020	Die Kraft der Gewaltfreiheit - Unterschiedliche Sichtweisen stehen lassen können	17
03.09.2020	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe – Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen (1. Abend)	18-20
17.09.2020	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe – Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen (2. Abend)	18-20
19.09.2020	Die eigene Prägung erkennen: Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?	21
24.09.2020	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	9
01.10.2020	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe – Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen (3. Abend)	18-20
08.10.2020	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe – Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen (4. Abend)	18-20
29.10.2020	Wie geht Selbsthilfe? Regeln, Strukturen, Konzepte in der Arbeit von Selbsthilfegruppen	22
14.11.2020	Gruppeninventur - Bestandsaufnahme 2020	16
16.11.2020	Verantwortung teilen – Es muss nicht nur Eine*n geben!	23
19.11.2020	Wenn Eine*r in die Krise kommt – was können die Anderen tun? Und wenn die ganze Gruppe in die Krise gerät? (1. Abend)	24/25
26.11.2020	Wenn Eine*r in die Krise kommt – was können die Anderen tun? Und wenn die ganze Gruppe in die Krise gerät? (2. Abend)	24/25
03.12.2020	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen - Unterstützung bei Problemen	9

## Selbsthilfe – Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

17.02.2020	„Mitwirken, Mitgestalten, Mitbestimmen!“ – Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen	35
21.02.2020	Datenschutz für Selbsthilfegruppen	42
05.03.2020	Flirt mit dem Gesundheitswesen – Möglichkeiten der Kooperation von SHG und Einrichtungen im Gesundheitssystem	32
18.05.2020	Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen	36
22.06.2020	Social Media für Selbsthilfegruppen – Wie nutze ich Facebook, Instagram und Twitter?	43
17.08.2020	Neutralität und Unabhängigkeit der Selbsthilfe von Pharmakonzernen u.ä.	37
10.09.2020	Öffentlichkeitsarbeit mal anders - Neue Wege der Kommunikation	33
21.09.2020	Persönliches Budget – eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung	38
09.10.2020	Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen	40
09.11.2020	Gewusst wie! – Homepage, Foren & Chats richtig nutzen	44
13.11.2020	Datenschutz für Selbsthilfegruppen	42
21.11.2020	Fit für Kooperationen - Wie Selbsthilfeaktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können	34
30.11.2020	„Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!“ – Patient*innenrechte kennen und nutzen	39

## Reihe Pflegeunterstützung

12.03.2020	Zwischen Nähe und Distanz – Selbstmanagement und Selbstsorge	53
27.04.2020	Öffentlichkeitsarbeit für gemeinnützige Einrichtungen	54
04.06.2020	Öffentlichkeitsarbeit und Design – Aushänge und Flyer in Microsoft Word erstellen	55
20.08.2020	Kommunikationstraining – Konfliktsituationen im Ehrenamt	56
17.09.2020	Begleitung pflegender Angehöriger mit Schuldgefühlen	57
27.10.2020	Resilienz - Ressourcen und Copingstrategien bei pflegenden Angehörigen	58

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Selko e. V.

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

c/o SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Tel. 030 890 285 39

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

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

## Verantwortlich für den Inhalt

Ella Wassink, Projektleitung SEKIS / Geschäftsführung Selko e. V.

## Redaktion für die Bereiche

SELBSTHILFE: Ella Wassink & Mareike Wiese (SEKIS),

Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG: Stefanie Emmert-Olschar und

Ina Kammermeier (Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung)

## Gestaltung

Lorenzo Design / [lorenzo.now@gmx.de](mailto:lorenzo.now@gmx.de)

**Bildquellen:** SEKIS / Die Projektoren, Jörg Farys (Seite 7, 26, 59 und 67) /

S. 2 @Photo\_Concepts, istockphoto.com / S. 12: @pathdoc / S. 15: @Photographeeu /

S. 19: @Monkey Business / S. 23: @netsign / S.31: @PeterSnow, istockphoto.com /

S. 38: @rawpixel.com, shutterstock.com / S. 39: @geralt, pixabay.com / S. 40: @VRD /

S. 41 @oatawa / S. 43: @Rawpixel.com / S. 56: @vegefox.com

(Bilder auf den Seiten 12, 15, 19, 23, 40, 41, 43 und 56 von: adobestock.com)

## Hinweis Datenschutz

**Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften der EU Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dieser Datenschutzerklärung. Mehr Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: <https://www.sekis-berlin.de/datenschutz/>**

**Druck:** [flyeralarm.com](http://flyeralarm.com)

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

Dezember 2019

**selko**»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
und der Kontaktstellen Pflegeengagement.

**sekis**»

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle



**selko»**

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
und der Kontaktstellen PflegeEngagement.

Koordinierungsausschuss und Arbeitskreis Fortbildung für die Selbsthilfe.

**sekis»**

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle