

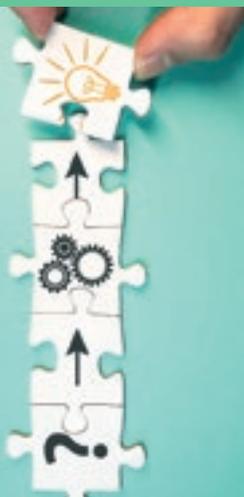
selko»

sekis»

Aktiv in Selbsthilfe

AUCH  
FÜR DICH  
*+ deine Gruppe*

# Fortbildungen 2023



Informiert sein  
Erfahrungen austauschen  
Selbsthilfe stärken



# Fortbildungen 2023

INFORMIERT SEIN  
ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN  
SELBSTHILFE STÄRKEN

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

## **Kontakt**

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



# INHALT

---

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

## I. Soziale und Gesundheitsbezogene Selbsthilfe

---

<b>1 Auftaktveranstaltung</b>	
In Verbindung bleiben	8
<b>2 Methoden und Techniken</b>	
Gruppenarbeit und Kommunikation	10 - 25
Besondere Situationen	26 - 29
<b>3 Kulturelle Vielfalt</b>	32 - 35
<b>4 Junge Selbsthilfe</b>	38 - 41
<b>5 Organisation und Öffentlichkeit</b>	
Kooperation und Beteiligung	44 - 46
Recht und Datenschutz	47 - 50
Finanzen und Förderung	51 - 53
Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung	54 - 56
<b>6 Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen</b>	57 - 62

## II. Pflegeselbsthilfe

---

<b>7 Reihe Pflegeunterstützung</b>	63 - 69
Fortbildungsangebote für Fachkräfte der Angebote zur Unterstützung im Alltag und der Kontaktstellen PflegeEngagement	
Schulungsangebot für Ehrenamtliche der Kontaktstellen PflegeEngagement	71 - 80
Kontaktstellen PflegeEngagement   Adressen	81 - 84
<b>Anhang</b>	
Fortbildungsübersicht	85 - 86
Impressum	89

# EINLEITUNG

---

## Einladung zum lebendigen Lernen miteinander

Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ bieten SELKO – der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und SEKIS als zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe in Berlin auch in diesem Jahr wieder Fortbildungen, Informationsveranstaltungen, Workshops und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe an, die sich an alle Berliner Selbsthilfe-Aktiven und Selbsthilfe-Interessierten richten.

### Fortbildungen an den Bedarfen ausrichten

Um die vielfältigen Bedarfe zu berücksichtigen, wird das jährliche Programm gemeinsam mit Selbsthilfe-Aktiven und Fachkräften aus der Selbsthilfe gestaltet und umgesetzt. Die aktuellen Bedarfe werden jährlich erfragt und evaluiert. Die Referierenden verfügen häufig über eine langjährige Erfahrung im Bereich der Selbsthilfe.

### Das ganze Spektrum ist angesprochen

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

### Kompetenzen erwerben und nutzen

Selbsthilfe-Aktive sind durch die Auseinandersetzung mit ihren (gesundheitlichen) Herausforderungen und dem

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

### Inklusion, Diversität und Teilhabe

Selbsthilfe zeichnet sich durch die Vielfältigkeit ihrer Gruppen und Mitglieder aus. Um eine Teilnahme aller zu ermöglichen, sind die Zugänge zu den Veranstaltungsorten barrierearm und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprachdolmetscher\*in) frühzeitig beantragt werden. Für Menschen mit Migrationserfahrung und / oder nicht-deutscher Herkunftssprache sind wir bei Bedarf bemüht, eine Übersetzung zu stellen. Um eine Teilnahme für alle zu ermöglichen, sind die Teilnahmekosten geringgehalten und für Berlinpassinhaber\*innen kostenfrei.

# EINLEITUNG

---

## Fortbildungen in Zeiten von Corona

Unsere Erfahrungen mit digitalen Fortbildungsangeboten in den vergangenen Jahren haben gezeigt, dass ein Angebot von Online-Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive wichtig ist und gerne angenommen wird. Das Angebot digitaler Fortbildungen ist – unabhängig von der Lage rund um Corona – inzwischen fester Bestandteil unseres Programms. Unsere Präsenz-Veranstaltungen finden unter Beachtung der aktuellen SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung des Landes Berlins und den entsprechenden Corona-Regelungen des Veranstaltungsortes statt und werden – falls erforderlich – alternativ im Online-Format durchgeführt.

## Eure Mitarbeit ist unsere Chance

Wir freuen uns über jede Anregung zur Ergänzung des Programms.

Bei Ideen und Ergänzungen gerne Kontakt zu uns aufnehmen:  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Tel: 030 890 285 39



Mareike Wiese

## Danksagung

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



Barrierearmer  
Zugang

*Veranstaltungsorte, die einen Besuch mit Gehhilfen und Rollstuhl ermöglichen.*



Austausch / Interaktion /  
Erfahrungsbasiert

*Veranstaltungen, die interaktiv den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden integrieren.*



Input / Wissen

*Veranstaltungen, die auf die Vermittlung von Informationen abzielen.*

# ANMELDUNG & KOSTEN

---

## Anmeldung

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

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

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

Mehr zum Datenschutz unter:  
[www.sekis-berlin.de/datenschutz](http://www.sekis-berlin.de/datenschutz)

## Fragen und Anregungen gerne an:

Mareike Wiese, SEKIS Berlin  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Tel.: 030 890 285 39

## Hinweis

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

## Kosten

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

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

Die Kosten für Präsenz-Veranstaltungen sind ausschließlich in bar am Veranstaltungsort zu zahlen.

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

SELKO  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE42 1002 0500 0003 3524 00  
BIC BFSWDE33BER

## Erstattung der Kosten

Für Selbsthilfe-Gruppen und -organisationen, die eine Krankenkassenförderung erhalten, ist die Erstattung der Fortbildungskosten möglich. Hierzu kann die Teilnahmebescheinigung als Quittungsbeleg bei der Abrechnung mit den Krankenkassen eingereicht werden.

# WIR ÜBER UNS

---

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

## Arbeitskreis Junge Selbsthilfe

- **Anne Schubert**  
Sozialpädagogin, Projektkoordinatorin  
Junge Selbsthilfe, *SEKIS Berlin*
- **Daniel Jux**  
M.Sc. Public Economics, *Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf*
- **Ina Steinbach**  
Dipl. Sozialpädagogin, *Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf*
- **Hanna Schlosser**  
B.A. Sozialarbeiterin, *Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus*
- **Lisa Schunke**  
B.A. Soziale Arbeit SHK, *Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH*
- **Alina Becker**  
Diplom B.A. Sozialpädagogin, Systemischer Coach  
*Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.*

## Arbeitskreis Fortbildung

- **Birgit Sowade**  
Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin  
*Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH*
- **Götz Liefert**  
Diplompädagoge, Supervisor
- **Helga Schneider-Schelte**  
Sozialpädagogin, Supervisorin,  
Familientherapeutin
- **Jens Erik Geißler**  
Leiter der Selbsthilfegruppe  
„Burnout und Depressionen“
- **Petra Glasmeyer**  
Dipl. Sozialpädagogin, *Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.*
- **Roswitha Stephan-Glitzner**  
Sozialarbeiterin und -pädagogin  
*Selbsthilfetreffpunkt Spandau Siemensstadt*
- **Nicole Bilchmeier**  
Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin  
*Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg*

## Arbeitskreis Kulturelle Vielfalt (Migration)

- **Azra Tartarevic**  
Pädagogin und Leiterin der Selbsthilfegruppe  
Angst- und Depression für bosnische Frauen  
*Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord*
- **Birgit Sowade**  
(siehe Arbeitskreis Fortbildung)

## Projektorganisation und -koordination

- **Mareike Wiese**  
M.A. Europäische Ethnologie,  
B.A. Gender Studies  
*SEKIS Berlin*

## In Verbindung bleiben

**Mit mir. Mit der Gruppe. Mit der Welt, die mich umgibt.**

### ***Auftaktveranstaltung des Fortbildungsjahres 2023***

In Verbindung zu bleiben ist nicht immer einfach. Insbesondere in letzter Zeit gab es viele Herausforderungen: Quarantäne-regelungen, die Begegnungen erschwerten. Gruppentreffen am Bildschirm, die z.T. an technischen Schwierigkeiten scheiterten. Gruppenmitglieder, die „abhanden“ gekommen sind. Nachrichten, die beunruhigen.

Dabei sind gute Verbindungen unsere Lebensgrundlage: zu mir, damit ich verstehe, was für mich wichtig ist und was ich weiter tun möchte. Aber auch zu den Menschen in der Gruppe, um dort den Ort zu erhalten, der für mein Thema / meine Erkrankung wichtig ist. Verbundenheit macht stark.

Verbundenheit hilft sich auszutauschen und den eigenen Standpunkt zu finden – gerade in unsicheren Zeiten, wie wir sie derzeit durchleben.

Die Auftaktveranstaltung will Verbindungen stärken. Wir hören von dem, was dafür wichtig ist und lernen von guten Erfahrungen anderer Selbsthilfe-Gruppen. Wir tauschen uns aus und erhalten in praxisbezogenen Workshops methodische Anregungen für unsere Selbsthilfe-Gruppen vor Ort.

Wer weiß, vielleicht entstehen auf dieser Veranstaltung auch ganz neue Verbindungen zu Selbsthilfe-Aktiven aus ganz Berlin.

In der Mittagspause stellt die Villa Donnersmarck einen Mittagsimbiss zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

*#Begegnung | #Austausch  
#Herausforderungen*

- **Samstag, 28. Januar  
11 - 16 Uhr**

*Villa Donnersmarck  
Schädestraße 9-13  
14165 Berlin*



## ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 19. Januar

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Akteur\*innen des Fortbildungsprogramms



# Methoden und Techniken

Gruppenpädagogische Fortbildungen für eine  
erfolgreiche Arbeit in Selbsthilfe-Gruppen, die  
sich an aktive Gruppenmitglieder richten

## Gruppenarbeit und Kommunikation

### Moderation in der Selbsthilfe



#### Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Im Rahmen einer Selbsthilfe-Gruppe ist es manchmal nicht leicht, Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, ist herausfordernd. Angst vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen verunsichert.

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

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

#### ● **Online-Veranstaltung:**

Anmeldefrist: Mittwoch, 8. Februar

**1. Abend, Do., 16. Februar, 18 – 21 Uhr**

**2. Abend, Do., 2. März, 18 – 21 Uhr**

*Für diese Veranstaltungen*

*wird ein internetfähiges Gerät*

*(PC / Laptop / Tablet oder Smartphone)*

*mit Mikrofon und Kamera benötigt.*

*#Moderation / #Rolle*

*#Methoden / #Gesprächsführung*

#### ● **Präsenz-Veranstaltung:**

Anmeldefrist: Mittwoch, 27. September

**1. Abend, Do., 5. Oktober, 18 – 21 Uhr**

**2. Abend, Do., 19. Oktober, 18 – 21 Uhr**

Selbsthilfe- Kontakt- und

Beratungsstelle Mitte,

StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44

10559 Berlin



#### **ANMELDUNG**

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10,- €

(Online-Termin Zahlung per Überweisung | Präsenz Zahlung vor Ort)

Leitung: Online: Birgit Sowade,

Helga Schneider-Schelte | Präsenz:

Birgit Sowade, Nicole Bichlmeier

## Gründer\*innen-Werkstatt



### Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

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

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

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

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

*#Gruppengründung | #Basisinformation  
#Starthilfe | #Selbsthilfetreffen*



- **Donnerstag, 16. März  
18 – 21 Uhr**

Selbsthilfetreffpunkt  
Spandau-Siemensstadt  
Wattstr. 13  
13629 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 8. März

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Roswitha Stephan-Glitzner,

Jens Erik Geißler

(Arbeitskreis Fortbildung)

## Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen



### Erfahrungen und Übungen zur Selbstwirksamkeit

Unser Alltag – insbesondere die Veränderung durch Corona – bringt manchmal herausfordernde Situationen mit sich.

Ziel der Fortbildung ist es, Möglichkeiten eines Umgangs mit Belastungen im Gruppen-Alltag aufzuzeigen und verschiedene Faktoren der Selbstsorge zu vermitteln, um diese Kompetenzen gezielt zu stärken. Wir wollen über unser Selbstverständnis und unsere Werte in der Gemeinschaft sowie deren Auswirkungen ins Gespräch kommen.

*#Methodenkompetenz | #Reflexion  
#Herausforderungen bewältigen*



- **Dienstag, 21. März  
15 – 18 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 13. März

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn

(Diplom Sozialpädagogin, Coach,  
Moderation)

## Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe



### Ressourcen und Herausforderungen

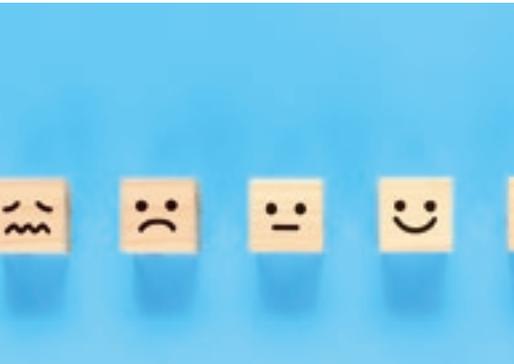
Selbsthilfe-Gruppen durchlaufen beim gemeinsamen Arbeiten (immer wieder) verschiedene Phasen.

#### Zum Beispiel:

- die Gruppengründung
- das Integrieren neuer Teilnehmenden
- das Aufkommen von Konflikten
- die Verabschiedung von Gruppen-Mitgliedern

In diesem Workshop werden die verschiedenen Phasen vorgestellt und die typischen Ressourcen und Herausforderungen, die damit verbunden sind, erarbeitet. Ziel soll es sein, besser zu verstehen, dass verschiedene Phasen zum „Gruppenleben“ dazu gehören. Zeiten, in denen „alles wie von selbst läuft“, Zeiten, in denen „es auch mal kracht“ oder in denen „die Luft raus ist“. Gleichzeitig wird Handwerkszeug vermittelt, wie die Gruppe gut durch die einzelnen Phasen kommt.

*#Gruppengründung | #Gruppenrollen  
#Gruppenleben*



- **Donnerstag, 30. März  
18 – 21 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle im  
Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 22. März

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Helga Schneider-Schelte,  
Nicole Bichlmeier

(Arbeitskreis Fortbildung)

## Wie geht Selbsthilfe?



### Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen

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

Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Anliegen schaffen sich den Raum, ihre Themen gemeinsam bearbeiten zu können.

Informationen teilen, Unterstützung erleben und geben um gemeinsam stärker dem Alltag begegnen.

#### ● Präsenz-Veranstaltung

**Montag, 17. April**  
**18 – 21 Uhr**

Anmeldefrist: Donnerstag, 6. April  
KIS – Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum  
Pankow  
Schönholzer Str. 10  
13187 Berlin

#### ● Online-Veranstaltung

**Mittwoch, 18. Oktober**  
**18 – 21 Uhr**

Anmeldefrist: Dienstag, 10. Oktober

*Für diese Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit*



Unterschiedliche Menschen schaffen sich dazu unterschiedliche Rahmen-Bedingungen. Bestimmte Regeln sind trotzdem zu Klassikern der Selbsthilfe-Arbeit geworden. Sie haben sich bewährt, um Gesprächen und Begegnungen einen vertrauensvollen Boden zu schaffen. Ähnlich ist es mit bestimmten Abläufen und Strukturen: sie schaffen die Sicherheit, nicht ständig alles neu diskutieren zu müssen.

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

*#Regeln / #Strukturen*

*#Absprachen / #Gruppenformate*

#### ANMELDUNG

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Online-Termin Zahlung per Überweisung | Präsenz Zahlung vor Ort)

Leitung: Birgit Sowade, Jens Erik Geißler  
(Arbeitskreis Fortbildung)



## Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten

### Eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen

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

Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder "heimliche" Leiter\*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiter entwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollenspielen und Moderationstechniken.

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

*#Leitung | #Aufgabenverteilung  
#Struktur | #Ablauf*

#### Veranstaltungsort für alle Abende:

- Selbsthilfetreffpunkt  
Spandau-Siemensstadt  
Wattstr. 13  
13629 Berlin



#### MODUL 1

**Meine Rolle als Gruppenleitung**  
Mittwoch, 3. Mai | 18 – 21 Uhr

#### MODUL 2

**Mein Handwerkszeug  
als Gruppenleitung**  
Mittwoch, 10. Mai | 18 – 21 Uhr

#### MODUL 3

**Konflikte in der Gruppe**  
Mittwoch, 24. Mai | 18 – 21 Uhr

#### MODUL 4

**Abschluss und Abschied  
in der Gruppe**  
Mittwoch, 31. Mai | 18 – 21 Uhr

#### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 25. April

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 20,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Roswitha Stephan-Glitzner,

Götz Liefert

(Arbeitskreis Fortbildung)

## MODUL 1

### Meine Rolle als Gruppenleitung

Mittwoch, 3. Mai

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

#### Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfe-Gruppe?

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

## MODUL 2

### Mein Handwerkszeug als Gruppenleitung

Mittwoch, 10. Mai

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppenleitung hilfreich?

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

#### Folgende Themen und Fragen stehen im Mittelpunkt:

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

## MODUL 3

### Konflikte in der Gruppe

Mittwoch, 24. Mai

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen. In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppenleitung in Konflikten beleuchten.

#### Besondere Fragen sind dabei:

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

## MODUL 4

### Abschluss und Abschied in der Gruppe

Mittwoch, 31. Mai

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

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

## Mit meiner Biografie in der Gruppe



### Wie meine Gruppenerfahrungen in die Selbsthilfe hineinwirken

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nimmt. Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen? Welche Haltung und welche Vorannahmen habe ich Gruppen gegenüber?

Zunächst wird es in dieser Fortbildung darum gehen, 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 steht die Frage im Vordergrund, welche Entscheidung für das

zukünftige Verhalten getroffen werden soll: 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-Erfarene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

*#Gruppenverhalten | #Selbstreflektion  
#Geschichte | #Zukunft*

- **Samstag, 6. Mai**  
**10 – 16 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Freitag, 28. April

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Birgit Sowade,  
Helga Schneider-Schelke  
(Arbeitskreis Fortbildung)



## Integration neuer Mitglieder

### Von Gruppenabläufen und Willkommensritualen

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

Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder "frischer Wind" in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder 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 des ersten Treffes geben?
- Was können wir tun, damit neue Gruppenmitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns an diesem Abend beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfe-Gruppen berücksichtigt.

*#Kennenlernen | #Rituale  
#Regeln | #Abläufe*

- **Dienstag, 16. Mai  
18 - 21 Uhr**

Stadtteiltreff der Nachbar  
Cranachstr. 7  
12157 Berlin



#### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 8. Mai

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Nicole Bichlmeier, Jens Erik Geißler  
(Arbeitskreis Fortbildung)





## Beraten, aber wie?

### Handwerkszeug für Beratungssituationen in der Selbsthilfe-Gruppe

Viele Selbsthilfe-Gruppen und -vereine bieten auch Beratung an: zum Beispiel, wenn Neue Interesse an der Gruppe haben und sich zuvor informieren möchten, oder aber jemand sucht Beratung, möchte aber nicht in die Gruppe kommen.

#### Dabei kann herausfordernd sein:

- Wie damit umgehen, wenn Anrufer sehr belastet sind?
- Wie intensiv beraten? Oder doch lieber für die Gruppe werben?
- Wie auch in einem kurzen Gespräch Akzeptanz vermitteln und den Selbsthilfe-Gedanken weitertragen?

Manchmal bleibt das Gefühl zurück: es war ein gutes Gespräch, es war möglich, nächste Schritte aufzuzeigen, die Handlungskompetenz zu stärken – manchmal bleibt jedoch Unbehagen zurück, das Gefühl, dem Anrufenden nicht gerecht geworden zu sein. Sich darüber auszutauschen und für sich gut zu „sorgen“ ist entscheidend für eine gute Beratung.

#### Themen:

- Anfang und Ende des Beratungsgesprächs
- Mit Ressourcen arbeiten
- Umgang mit Widerständen und das „bekömmliche“ Nein

*#Handlungskompetenz | #Grenzen  
#Beratung*

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

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 7. Juni

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Helga Schneider-Schelte,

Rosi Stephan-Glitzner

(Arbeitskreis Fortbildung)

## Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe 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 Mitstreitenden und diese gilt es zu bewahren.

### Folgende Fragestellungen werden uns beschäftigen:

- Was tue ich wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?

- Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

*#Streit | #Konfliktlösung  
#Unterschiedlichkeit*



- **Samstag, 26. August  
11 – 17 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 17. August

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Nicole Bichlmeier, Götz Liefert  
(Arbeitskreis Fortbildung)

## Kraftquellen und innere Balance



### Achtsamkeit und Resilienz-Förderung in Selbsthilfe-Gruppen

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

In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“

wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

### Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:

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

*#Achtsamkeit | #Resilienz | #Energie*



- **Dienstag, 5. September**  
**18 – 21 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 28. August  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39  
Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)  
Leitung: Petra Glasmeyer,  
Jens Erik Geißler  
(Arbeitskreis Fortbildung)

## Die Kraft der Gewaltfreiheit



### **Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppenarbeit**

Gruppenarbeit besteht überwiegend aus Kommunikation zwischen den Mitgliedern. Für das Gelingen konfliktarmer Gespräche in den Gruppentreffen gibt es unterschiedliche Methoden.

Das Konzept der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Rosenberg beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt. Sobald es gelingt andere Gesprächspartner\*innen zu verstehen, ist eine konstruktive Diskussion wieder möglich – auch in der Gruppenarbeit.

Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen arbeiten die Teilnehmenden gemeinsam mit einer Kommunikationstrainerin an einem exemplarischen Konfliktbeispiel aus Selbsthilfe-Gruppen-

Treffen und erarbeiten zusammen Möglichkeiten zur Anwendung der *Gewaltfreien Kommunikation* als Konfliktlösung.

*#Kommunikation | #Konfliktlösungen  
#Verständigung*



- **Donnerstag, 21. September  
17 – 21 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### **ANMELDUNG**

Anmeldefrist: Mittwoch, 13. September

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Renate Giese

(Kommunikationstrainerin)

## Cooler Tools für Online-Fools



### Neuer Pepp für digitale Gruppen-Treffen

Welche Gruppe liebt schon Online-Treffen? Einzelne Ausnahmen gibt es, aber die meisten Gruppen seufzen, wenn sie die lebendigen Treffen vor Ort gegen den Bildschirm zu Hause tauschen müssen. Machen Online-Tools das besser?

Wichtig ist sowohl vor Ort als auch in digitalen Treffen die Möglichkeit, sich richtig, persönlich und offen begegnen zu können. Manchmal klappt das von alleine, weil man vertraut genug miteinander ist. Manchmal hilft es, wenn ein paar einfache Methoden dem Austausch neues Leben einhauchen.

Die Notwendigkeit digitaler Treffen haben in den letzten Jahren viele kreative Menschen angeregt, sich für

die Begegnung am Bildschirm Tools einfallen zu lassen, die helfen zu strukturieren, Begegnungen lebendiger werden lassen oder einfach nur Spaß machen. Diese Fortbildung will einige bewährte Tools vorstellen.

Gemeinsam probieren wir sie aus, besprechen Möglichkeiten und Wirkung in der Gruppe und sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden am Ende der Fortbildung einen digitalen Werkzeugkoffer für die Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe mit nach Hause nehmen... äh – abspeichern können.

*#Online-Kompetenz | #Online-Gruppentreffen | #Digitaler Werkzeugkoffer*

- **Online-Veranstaltung**  
**Mittwoch, 22. November**  
**18 – 21 Uhr**

*Für diese Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.*

### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 14. November

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung per Überweisung nach Zahlungsaufforderung)

Leitung: Birgit Sowade, Nora Fieling  
(Arbeitskreis Fortbildung)

## Besondere Situationen

### Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen



#### Unterstützung bei Problemen

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen? Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfe-Gruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

*#Erfahrungsaustausch / #Bewältigung  
von schwierigen Situationen  
#Erarbeitung von Lösungen*

#### Online-Veranstaltung

- **1. Termin**  
**Do., 23. März, 18 – 21 Uhr**  
Anmeldefrist: Mittwoch, 15. März
- **2. Termin**  
**Do., 16. November, 18 – 21 Uhr**  
Anmeldefrist: Mittwoch, 8. November  
*Für diese Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.*

#### Präsenz-Veranstaltung (beide Termine sind Barrierefrei)

- **1. Termin**  
**Montag, 15. Mai, 18 – 21 Uhr**  
Anmeldefrist: Freitag, 5. Mai  
KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
im Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10  
13187 Berlin
- **2. Termin**  
**Donnerstag, 14. September  
18 – 21 Uhr**  
Anmeldefrist: Mi, 6. September  
Selbsthilfekontaktstelle im  
Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin

#### ANMELDUNG

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39  
Kosten: 5,- € pro Termin (Zahlung Präsenz-Veranstaltung vor Ort | Online-Veranstaltung per Überweisung)  
Leitung: Helga Schneider-Schelke (23.3. und 14.9.) | Götz Liefert (15.5. und 16.11.), (Arbeitskreis Fortbildung)



## Stressmanagement – Skills für die Sinne

### Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele

In dieser Fortbildung packen wir unsere Skills-Koffer aus. Skills (Skills =engl. Fähigkeiten) sind Fertigkeiten und Techniken, die erlernt werden können, um mit bestimmten (Stress-)Situationen umgehen zu können. Das braucht Übung und Routine.

Wenn ihr als Gruppe übt, sind die Erfolgchancen höher, dass ihr dranbleibt und schnellere Trainingseffekte erzielt –und somit auch zur Linderung

eurer Symptome beiträgt. Skills, die ihr in dieser Fortbildung kennenlernt, sind einerseits ein buntes Potpourri, das verschiedene Sinne anspricht und andererseits die Wim-Hof-Methode – durch Atemtechnik, Kältetraining und Konzentration stärken wir unsere Widerstandskraft und innere Ruhe ebenso wie unsere mentale & körperliche Fitness und unser Immunsystem.

Für die Teilnahme am Eisbad sind Badesachen und ein Handtuch mitzubringen. Das Eisbad ist eine Option – keine Pflicht und nur bei hinreichender Gesundheit möglich.

Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr am Eisbad teilnehmen möchtet.

#Meditation / #Atmung

#Körper / #Wim-Hof-Methode



- **Samstag, 30. September**  
**14 – 18 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Do, 21. September

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Daniel Ruppert

(WIM Hof Method Instructor)



## Rückkehr in die Selbsthilfe-Gruppe

### Wie der Weg zurück in die Gruppe gelingen kann

Der Zugang zu den Selbsthilfe-Gruppen hat sich für einige Menschen mit chronischen Erkrankungen durch Corona verändert. Einige Personen haben sich auf Online-Treffen eingelassen und darauf umgestellt.

Andere Selbsthilfe-Aktive haben sich sehr zurück gezogen und noch nicht wieder zu einem gelassenen Umgang in Präsenz-Veranstaltungen zurückgefunden. Sie bleiben oft allein und ihr Rückzug führt zum Verlust des scheinbar selbstverständlichen Austausches.

Statt sozialer Isolation, ist Kontakt und Austausch zu Menschen die ähnliche Erfahrungen gemacht haben – gerade in einer Krise – wichtig.

Wir wollen darüber ins Gespräch kommen und ein Verständnis entwickeln, welche Veränderungen die Einsamkeit bzw. das Gefühl der Einsamkeit bewirkt. Wie kann der Rückweg in die Gruppe gelingen, um sich wieder auf den Austausch einzulassen?

*#Reflexion / #Isolation*

*#Austausch / #Motivation*



- **Dienstag, 7. November**  
**18 – 21 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 30. Oktober

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn  
(Diplom Sozialpädagogin,  
Coach, Moderatorin)

## Vom Wert des Jammerns und seinen Grenzen



„Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Manchmal ertappen wir uns dabei, dass wir uns dies selbst sagen. Oder aber es kommt uns in den Sinn, wenn ein Gruppenmitglied schon zum wiederholten Mal die gleiche „Geschichte“ erzählt.

In dem Workshop wollen wir gemeinsam dem Jammern auf die Spur kommen und die Höhen und Tiefen des Jammerns erkunden: Kann Jammern tatsächlich entlasten und verbinden? Oder verlie-

ren wir uns in Negativschleifen, schüren Ängste und Depression?

Wann ist es Zeit, dem Jammern eine klare Sendepause zu verpassen und wann ist es gut, dem Jammern Raum zu geben? Und was unterscheidet das eine vom anderen und wie können wir in der Gruppe damit umgehen?

*#Gruppenkommunikation | #Grenzen ziehen | #Umgang mit Stimmungen*



- **Donnerstag, 16. November**  
**18 – 21 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 8. November

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer,  
Helga Schneider-Schelke  
(Arbeitskreis Fortbildung)

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

#### Das sagen unsere Nutzenden:

... weil wir in unserer Gesellschaft mehr Hilfe zur Selbsthilfe benötigen und das intensiver fördern müssen!

... weil es unmöglich ist, sich alleine in der Vielzahl von Angeboten und Themen zu rechtzufinden. Gleichzeitig kommt man als Neuling auf viele Themen nicht von selbst. Es erleichtert Kontakte knüpfen und Erfahrungsaustausch. Außerdem muss man nicht immer das Rad neu erfinden.

... um die Gruppenangebote bewusster und zeitgemäßer zu gestalten.

... weil wir Kursleiter\*innen allesamt Laien sind und wir direkt an den Problemen der Menschen (Gruppenmitglieder) sind. Da sollte man sich eine gewisse Professionalität aneignen. Die Fortbildungen durch SEKIS sind ein Weg dafür.

... weil Fortbildungen eine Art Wertschätzung den Selbsthilfe-Aktiven gegenüber sind, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich für die Selbsthilfe einsetzen!

... weil die eigene Möglichkeit sich selbst zu helfen Selbstwirksamkeit und Lebensqualität bedeutet. Zurück in ein Stück Normalität und Autonomie!

... damit man neue Informationen und aktuelle Maßnahmen erfährt und sich mit anderen Menschen austauschen kann.

... meine Gruppe wurde neu gegründet und ich am Anfang unsicher war, wie das alles funktioniert. Die Fortbildungen haben mir sehr geholfen. Jetzt, nach über zwei Jahren, mache ich aber immer noch gerne verschiedene Fortbildungen – auch um von anderen Gruppen neue Dinge zu lernen.

... um Fortbildungsthemen in die Gruppe weitertragen zu können und Gemeinsamkeiten zu stärken.

... vor allem, um bei organisatorischen Themen auf dem neuesten Stand bleiben zu können.

... den Wissensaustausch im Netzwerk zu fördern.

... das eigene Angebot sinnvoll weiterentwickeln zu können.

**Eure Erfahrung zählt! Eure Expertise zählt.  
Eure Meinung zählt!**



# Kulturelle Vielfalt

Spezifische Fortbildungen für Menschen mit  
Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung

## Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem



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

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

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

Die Fortbildung greift zentrale Themen des deutschen Gesundheitswesens auf. Sie gibt Material an die Hand, mit dem man in der eigenen Gruppe diese Themen besprechen kann. Beispiele aus den Gruppen werden

dafür sorgen, dass der Austausch dicht an den eigenen Erfahrungen bleibt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

*#Patient\*innenrechte  
#Gesundheitswesen | #Krankheit*



- **Dienstag, 14. März**  
**16 – 18 Uhr**

Mittelhof  
Clayallee 345, 1. OG  
14169 Berlin

### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 6. März  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39  
Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)  
Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe  
und Migration

## Mit meinem Arzt reden



### Arztgespräche in der Selbsthilfe-Gruppe gut vorbereiten

Die Situation kennen fast alle Teilnehmenden in den Gruppen: man kommt vom Arzt und kann kaum noch erzählen, was erzählt wurde. Es ging alles so schnell – Es war so viel. Es gab keine Übersetzung. Und schon steht man wieder draußen, mit einem Rezept in der Hand und viel, viel Unsicherheit, was man nun damit machen soll.

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

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

*#Arztgespräche | #Verständigung  
#Unsicherheit | #Strategien*



- **Mittwoch, 19. April**  
**17 – 19 Uhr**

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord  
im Haus der Vielfalt  
Wilhelm-Busch-Straße 12  
12043 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 13. April

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe  
und Migration

## Wenn die Seele krank ist



### Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Selbsthilfe-Gruppe

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

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

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

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

*#Psychische Erkrankungen  
#Gewalterfahrung | #Überforderung  
der Gruppe | #Hilfe finden*



- **Donnerstag, 21. September  
18 – 20 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 13. September

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe  
und Migration

## Wir kommen zu Ihnen

### Mobile Fortbildungsteams kommen in Ihre Organisation zu Themen der Selbsthilfearbeit

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

Sie organisieren, beraten und unterstützen, haben aber bisher keine Selbsthilfegruppe im Haus? Sie wüssten gerne mehr über dieses System des (oft gesundheitsbezogenen) Austausches, um zu überlegen, ob es ein weiteres Angebot Ihrer Organisation sein könnte?

Gerne kommen wir zu Ihnen, um mit Ihnen gemeinsam weiter zu denken. „Wir“, das ist ein Team des Berliner Arbeitskreises „Selbsthilfe und Migration“. Wir schätzen die Kraft der Selbsthilfe-Gruppen sehr und stellen diese Art der Selbstorganisation daher gerne vor.

Der Arbeitskreis hat sich im Rahmen der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen gegründet, welche über den Berliner Senat und die Krankenkassen finanziert werden. Unser Einsatz bei Ihnen wäre damit kostenfrei.

Wir stellen vor, was Selbsthilfe-Gruppen sind und wie sie funktionieren.

Wir überlegen gemeinsam mit Ihnen, ob eine oder mehrere Gruppen in Ihrer Einrichtung sinnvoll wären und was es dafür brauchen würde, um Gruppen in Ihrer Sprache und zu Ihren Themen zu bilden.

Wir unterstützen Sie bei der Gründung der Gruppe/n, wenn es eines Tages dazu kommen sollte.

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

Schön, dass es Sie gibt! Sie werden viele gute Zeiten zusammen erlebt haben. Trotzdem kann es manchmal auch schwierig werden. Wenn die Arbeit immer an einzelnen aus der Gruppe hängen bleibt. Wenn es zwischen Teilnehmenden aus der Gruppe so schwierig wird, dass man gar nicht mehr gut reden kann.

Wenn man so gerne mehr Menschen in der Gruppe hätte, aber das nicht richtig klappt. Wir freuen uns, auch zu Ihnen in die Gruppe zu kommen. Zusammen überlegen wir, was zu tun ist, um wieder gut in der Gruppe zusammenarbeiten zu können.

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





# Junge Selbsthilfe

Spezifische Fortbildungen von und für  
die Junge Selbsthilfe

## Körperorientierte Gruppenarbeit in Selbsthilfe-Gruppen für junge Menschen



### Eine bunte und abwechslungsreiche Reise durch die vielfältigen Methoden

Blitzlicht und Gespräche sind die Kernstücke von fast jeder Selbsthilfe-Gruppe. Der verbale Austausch miteinander ist wichtig und kommt dennoch manchmal an Grenzen – es werden viele Erkenntnisse gesammelt, Perspektiven und Erfahrungen dazugewonnen. Trotzdem kann manches nicht in Worten ausgedrückt werden.

Da kommt unser Körper ins Spiel, denn Methoden und Elemente der körperorientierten Arbeit können dabei helfen, das Gehörte und Gesagte besser zu verarbeiten und zu verinnerlichen.

Die Fortbildung bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Vielfalt der körperorientierten Methoden zu gewinnen.

Es ist eine bunte und vielfältige Mischung der Elemente mit vielen Impulsen für die Gruppenarbeit. Der Körper als Ganzes findet seinen Raum, egal ob es die Atmung, die Stimme, die Lachmuskeln oder die Augen sind.

Die gewonnenen Eindrücke und das neu erworbene Wissen über die Methoden der körperorientierten Arbeit könnt ihr mitnehmen in eure bestehenden Gruppen und so die gemeinsamen Treffen mit neuen Impulsen und Ideen bereichern.

*#Körper | #Atmung | #Stimme  
#Kreativ | #Impulse*

- **Samstag, 29. April  
14 – 17 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 20. April

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Beate Stühm, Anne Schubert  
(Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

## Mehr als Stuhlkreis!



### Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden für die Junge Selbsthilfe

Du denkst bei „Selbsthilfe-Gruppe“ an Stuhlkreis? Das kann so sein, muss aber nicht. Es gibt noch so viele andere Methoden, wie wir locker auch zu schwierigen Themen ins Gespräch kommen können.

An diesem Tag stellen wir euch verschiedene kreative Methoden vor, die ihr für unterschiedliche Situationen in einer Selbsthilfe-Gruppe nutzen könnt.

Aber natürlich bleibt es nicht bei der Vorstellung – wir werden sie auch praktisch umsetzen, so dass Du direkt erfährst, wie ein Blitzlicht, ein Themeneinstieg oder vielleicht auch eine Blockade alternativ angegangen werden kann. Vielleicht hast Du selbst in deiner Gruppe schon spannende, kreative Erfahrungen gemacht – erzähl uns davon.

Denn im Austausch miteinander können wir in Erfahrung bringen, was sich gut bewährt hat oder wo wir alle von neuen Impulsen profitieren können.

*#Methoden | #Struktur | #Blitzlicht  
#Ablauf Gruppentreffen*



- **Samstag, 10. Juni**  
**11.00 – 15.30 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Freitag, 26. Mai  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39  
Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)  
Leitung: Nora Fieling, Daniel Jux  
(Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)



## Selbst-initiativ: Wie starte ich eine Gruppe zu MEINEM Thema?

### Gruppengründung für junge Gruppen

Du möchtest dich zu (d)einem Thema austauschen, aber weißt nicht genau wie? Wie findest du Menschen, denen es ähnlich geht wie dir? Du hast schon was von Selbsthilfe-Gruppen gehört – doch was genau verbirgt sich dahinter, was können sie bewirken und wie kann eine Gruppe zu deinem Thema gegründet werden?

Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfearbeit. Sie passt für Menschen, die Selbsthilfe kennenlernen möchten oder gern selbst eine Gruppe starten würden. Eine Erfahrungsexpertin wird uns für drei Stunden begleiten und aus eigener Perspektive berichten.

Hier kannst du Fragen loswerden, neugierig sein und im besten Fall mit Antworten und Informationen nach Hause gehen, die dich tiefer verstehen lassen und dazu bestärken, eine eigene Gruppe ins Leben zu rufen.

Ein weiteres Augenmerk wird auf dem Thema der Öffentlichkeitsarbeit liegen. Wir beschäftigen uns mit der Frage: Wie und über welche Plattformen erreiche ich speziell junge Menschen für eine Selbsthilfegruppe?

Wir freuen uns mit dir in gemütlicher Runde bei Tee/Kaffee und Snacks ins Gespräch zu kommen.

*#Gruppengründung / #Öffentlichkeitsarbeit / #Grundlagen zu Selbsthilfe*

- **Samstag, 25. November**  
**10.30 – 14.30 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle im  
Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Do., 16. November

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ina Steinbach, Hanna Schlosser  
(Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

## Du gehst mir auf den Zwirn



### Ein gemeinsames Miteinander in der Vielfalt junger Selbsthilfe-Gruppen

In einer Partner\*innenschaft oder bei der Familie sind es oft Kleinigkeiten, wie liegengelassene Klamotten oder das dreckige Geschirr, die uns aufregen, verärgern und ab und an sogar zu einem handfesten Konflikt führen. Mit den Teilnehmenden einer Selbsthilfe-Gruppe verhält es sich da ähnlich. Wir suchen sie uns nicht nach Sympathie und passender Persönlichkeit aus – sie sind einfach da und trotzdem: Wir wollen gemeinsam etwas verändern,

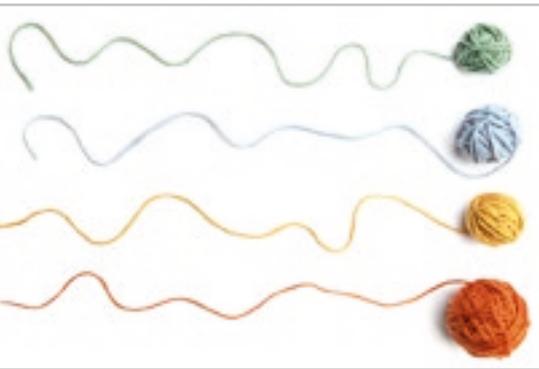
bewegen und uns und unsere Umwelt besser verstehen lernen.

Ob wir uns so verstehen, dass Vertrauen wachsen kann oder ob kleine Nervereien und Konflikte das Zusammensein schwer machen, trägt entscheidend zum Gelingen oder Scheitern der Gruppe bei.

Worauf reagiere ich bei anderen Menschen? Was nehme ich wahr und was bringt mich schnell an die Geduldsgrenze? Wie kann ich das, was mich dort stört kommunizieren, um mit den anderen darüber ins Gespräch zu kommen?

Dieser gemeinsame Abend soll eine Hilfe dafür sein, die verschiedenen Wahrnehmungen und Bedürfnisse in einer Gruppe zu erkennen, konstruktiv anzusprechen und ein gemeinsames Miteinander zu entwickeln.

*#Konflikt / #Kommunikation  
#Wahrnehmung / #Bedürfnisse*



- Donnerstag, 7. Dezember  
17 – 20 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 29. November

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

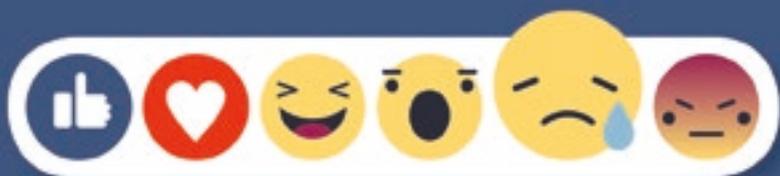
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Lisa Schunke, Alina Becker  
(Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

Traurig



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

**Selbsthilfe**»

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: [selbsthilfe-berlin.de](http://selbsthilfe-berlin.de)



# Organisation und Öffentlichkeit

Informative Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive  
und Selbsthilfe-Interessierte

## Kooperation und Beteiligung

### Unabhängigkeit der Selbsthilfe



#### Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

In der Selbsthilfe stehen die Bedürfnisse und Interessen von Betroffenen im Mittelpunkt – so jedenfalls die geltende Annahme. Die Informationen, die in und von den Gruppen geteilt werden, gelten als durchweg glaubwürdig und die Selbsthilfe genießt bei den Hilfesuchenden insgesamt ein hohes Maß an Vertrauen.

Die Selbsthilfearbeit lebt natürlich hauptsächlich vom Engagement der Aktiven. Um allerdings die vielfältigen Aufgaben zu bestreiten, suchen Gruppen (vor allem aber Selbsthilfeorganisationen) manchmal zusätzliche Unterstützung in Form von Geldmitteln oder in der Zusammenarbeit mit anderen „Playern“.

Gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt\*innen, Spender\*innen etc. bieten ihre Hilfe an, aber eben auch Wirtschaftsunternehmen – in der Regel Arznei-

oder Hilfsmittelhersteller – stehen der Selbsthilfe mit finanziellen Zuwendungen und Expertise zur Seite. Damit kommen natürlich plötzlich ganz andere Interessen ins Spiel. Nun geht es um den Zugang zu potentiellen Käuferschichten, die Bewerbung von Produkten und Gewinnmaximierung.

Im Rahmen dieser Fortbildung wollen wir lernen, welche Gefahren Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen in sich bergen, wo Interessenkonflikte entstehen können und welche Rolle dabei Transparenz spielt. Im Erfahrungsaustausch wollen wir gemeinsam ausloten, wie man als Selbsthilfe-Aktive\*r unabhängig und selbstbestimmt und damit glaubwürdig bleibt.

*#Interessen Betroffener / #Finanzen  
#Kooperationen / #Autonomie*

- **Freitag, 3. März**  
**17 – 19 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 23. Februar  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39  
Kosten: keine  
Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

## Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen!



### Wie funktioniert 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.

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 Selbsthilfe-Gruppen auf.

*#Mitspracherecht | #Gesundheitsversorgung | #Beteiligungsmöglichkeiten*

- **Dienstag, 20. Juni**  
**18 – 20 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 12. Juni

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Katarzyna Thabaut (NAKOS)

## Fit für Kooperationen



### Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können

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

#### Im Mittelpunkt stehen folgende Fragen:

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

Durch den Erfahrungsaustausch mit Akteur\*innen aus anderen Selbsthilfegruppen und das Reflektieren der

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

Dafür nutzen wir die Praxiserfahrungen und Kriterien, die im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen seit vielen Jahren zum Gelingen von Kooperationen beigetragen haben.

*#Patient\*innenorientierung  
#Beteiligung / #Kooperation  
#Gesundheit*

- **Samstag, 14. Oktober**  
**10 – 16 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Do., 5. Oktober

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

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

## Recht und Datenschutz

### Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen



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

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

In einem Gespräch, in dem ihr eure konkreten Fragen zu dem Thema stellen könnt, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutzkonformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit

allgemein – geben. Gerne könnt ihr eure konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden.

Das können Fragen sein, wie: „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfe-Gruppe 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 Selbsthilfe-Arbeit ist!

#### Online-Veranstaltung

- **Montag 13. Februar, 18 – 20 Uhr**

Anmeldefrist: Freitag, 3. Februar

*Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.*

#### Präsenz-Veranstaltung

- **Dienstag 29. August, 18 – 20 Uhr**

Anmeldefrist: Montag, 21. August

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101

(Eingang über Weimarer Str.)

10625 Berlin



*#Datenschutz-Grundverordnung  
#neue Medien / #Selbsthilfearbeit*

#### ANMELDUNG

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Kyra Morawietz (SEKIS Berlin)

## Wer macht was?



### Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

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

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

Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie

Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

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

*#Gesundheit*

*#Funktionen Gesundheitswesen*



- **Mittwoch, 19. April  
18 – 20 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 11. April

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Detlef Fronhöfer

## Gut vorgesorgt!



### Patient\*innenverfügungen und Vorsorgevollmachten

Patient\*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant.

Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensiblen Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient\*innenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

*#Selbstbestimmung / #Prävention  
#Entscheidungsfindung*

- **Freitag, 5. Mai**  
**16 – 18 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 30. April  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39  
Kosten: Keine  
Leitung: Peter Rudel  
(Cura Betreuungsverein)

## Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!



### Patient\*innenrechte kennen und nutzen

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

#### Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Ärzt\*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 Selbsthilfe-Gruppen ihrer Rechte aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können.

Denn nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen!

#### #Stärkung Rechte

- **Dienstag, 14. November**  
**16 – 18 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 6. November

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Karin Stötzner (ehemalige Patient\*innenbeauftragte Berlin)

## Finanzen und Förderung

### Persönliches Budget



#### Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind, offen. Sowohl bei den 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 werdet ihr Antworten erhalten.

*#Behinderung / #Selbstbestimmung  
#finanzielle Leistung*

- **Mittwoch, 30. August**  
**17 – 19 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 22. August

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Kim Lippe

(Vorsitz Bundesarbeitsgemeinschaft  
Persönliches Budget, Rechtsanwält\*in)

## Projekte in Selbsthilfe-Gruppen



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

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

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

Das Umsetzen von gemeinsamen Projekten erzielt eine stärkere Wahrnehmung der Gruppenanliegen in der Öffentlichkeit, kann aber auch dazu dienen, das Gruppenleben attraktiver zu gestalten und neue Mitglieder zu gewinnen. Nicht nur im Hinblick auf die anhaltende Lage rund um Corona und die damit verbundenen Herausforderungen für die aktive Gruppenarbeit erscheint es sinnvoll sich Projekte für eine gemeinsame gesundheitsbezogene Aktivität zu überlegen und gemeinsam zu planen. Generell sind Projekte zur Förderung des aktiven Gruppenlebens und der körperlichen sowie psychischen Gesundheit sinnvoll.

*#finanzielle Mittel / #Mitgliederer-  
gewinnung / #gruppenspezifische Projekte*



- **Donnerstag, 16. November  
18 – 20 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 8. November

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Detlef Fronhöfer (ehemaliger  
Mitarbeiter der AOK Nordost)

## Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen



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

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

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

*#Pauschal- und Projektförderung  
#finanzielle Mittel / #Grundlagen  
Leitsätze Kassenförderung*



- **Online-Veranstaltung:**  
**Dienstag, 21. November**  
**15 – 18 Uhr**

*Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.*



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 13. November

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Änne Steinig, Diana Gromm  
(AKO Nordost)

## Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

### Sichtbar und Präsent!



### Kreative Printmedien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen

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

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

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

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

*#kreative Ideen / #Sichtbarkeit Gruppe  
#Positionierung Öffentlichkeit*

- **Mittwoch, 29. März**  
**16 - 19 Uhr**

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 21. März

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mentorin)

## Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter?



### Social Media für Selbsthilfe-Gruppen

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

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

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

Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, 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 diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

*#Digitale Kommunikation  
#Nutzung / #Öffentlichkeit*



### Online-Veranstaltung

- **Mittwoch, 14. Juni**  
**18 - 21 Uhr**

*Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.*



### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 6. Juni

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

(Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)



## Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen

In der Selbsthilfe sind digitale Netzwerke wie Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Die vielfältigen, schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. Denn Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutz-rechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren.

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

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet?
- verschiedene Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist 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

*#Digitale Netzwerke / #sichere Nutzung  
#souveräner Umgang*

### Online-Veranstaltung

- **Mittwoch, 11. Oktober  
18 - 21 Uhr**

*Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.*

### ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 3. Oktober

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €

(Zahlung nach Aufforderung per Überweisung)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)



# Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

### BERLIN ZENTRAL

---

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt-  
und Informationsstelle Berlin

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

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstr. 101

10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 38

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

[www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de](http://www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de)

#### SPRECHZEITEN

Montag 10 – 14 Uhr

Dienstag 12 – 16 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

und nach Vereinbarung

#### Friedrichshain - Kreuzberg

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89

10245 Berlin

Tel.: 030 291 83 48

Mobil: 0151 18 08 88 61

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.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

#### SPRECHZEITEN

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

### Marzahn - Hellersdorf

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

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

### Lichtenberg - Hohenschönhausen

Selbsthilfekontaktstelle Horizont  
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 14 – 17 Uhr  
Donnerstag 10 – 12 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 / Nord

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

#### SPRECHZEITEN

Montag 15 – 18 Uhr  
Dienstag 10 – 13 Uhr\*  
Donnerstag 10 – 12 Uhr

(\* Projekt Selbsthilfe und Migration)

### Pankow

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  
www.kis-pankow.de

#### SPRECHZEITEN

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

### Neukölln / Süd

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

#### SPRECHZEITEN

Dienstag 10 – 13 Uhr  
Donnerstag 13 – 17 Uhr

### Pankow - Buch

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
im Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt-Str. 8 - 10  
13125 Berlin  
Mobil: 0162 529 34 58 oder 01520 6331 593  
E-Mail: selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de  
www.albatrosggmbh.de

#### SPRECHZEITEN

Montag 15 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 13 Uhr

### Prenzlauer Berg

KIS – Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe  
im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg  
Fehrbelliner Str. 92  
10119 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

Dienstag 14 – 17 Uhr  
Donnerstag 14 – 18 Uhr  
Freitag 11 – 14 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 9.30 – 13.30 Uhr  
Mittwoch 15.00 – 18.30 Uhr  
Donnerstag 9.30 – 13.30 Uhr

### Spandau - Siemensstadt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Rohrdamm 23  
13629 Berlin  
Tel.: 030 382 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 12 – 14 Uhr | 16 – 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/selbsthilfe](http://www.mittelhof.org/selbsthilfe)

#### SPRECHZEITEN

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

### Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfekontaktstelle 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

Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative  
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



# Reihe Pflegeunterstützung

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

### Übergänge in der Gruppenarbeit – Wenn aus pflegenden Angehörigen Menschen in Trauer werden

Früher oder später kommen wir in Pflegesituationen (als Angehörige und als unterstützende Personen) mit Sterben, Tod und Trauer in Berührung. Auf einmal kann man nicht mehr viel machen, oft treten Gefühle wie Hilfslosigkeit oder Überforderung auf.

Wir Menschen können sehr unterschiedlich auf einen Verlust reagieren; manche Reaktionen können uns vertraut sein, andere befremdlich wirken. Insgesamt sind wir eher unsicher im Umgang mit Sterben und Tod und mit Trauer oder trauernden Menschen.

Wie kann unsere Unterstützung nach einem Sterbefall aussehen, wenn gepflegte Angehörige zu trauernden Angehörigen geworden sind? Wie können wir die Veränderungen in der Gruppe begleiten, an der sie teilgenommen haben? Auf welche Ressourcen und Informationen können wir zurückgreifen?

An diesem Tag gibt es viel Raum zum Erfahrungsaustausch, für Fallbeispiele und Perspektivwechsel. Außerdem gibt es Orientierungshilfen und Impulse.

- **Freitag, 10. Februar**  
**9.30 – 16.45 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34  
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de  
Kosten: Keine  
Leitung: Eva Vogt (Trauerbegleiterin,  
Trauerrednerin, Heilpraktikerin für  
Psychotherapie)

### „Ehrenamtliche? Immer gerne! – Aber woher nehmen?“ – Einladen, Ermutigen, Inspirieren

Gemeinsam mit den Teilnehmenden des Workshops erarbeiten wir die Möglichkeiten einer guten und gelingenden Gewinnung von ehrenamtlich/ freiwillig Engagierten.

Mit den interaktiven Methoden der kollegialen Beratung und des Reflecting Teams widmen wir uns den Fragen: "Was läuft bereits gut?" (der Best-Practice-Ansatz als Ressourcenorientierung). „Wie sieht meine Zielgruppe aus? Wie kommuniziert diese Zielgruppe? Welche Kommunikationskanäle sind für die Ansprache zielführend?“ (als Potentialentwicklungsansatz und Potentialentfaltungsansatz).

Die Antworten werden kritisch durch theoretische Ansätze der Kommunikation (Watzlawik, Schulz von Thun, Sinek, Hüther) ergänzt.

Denn unverändert gilt: „Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem\*der Angler\*in!“ - Am Ende des Workshops geht jede\*r Teilnehmende mit seiner\*ihrer individuellen Zielgruppenansprache heraus und mit der Idee sich künftig im Netzwerk wechselseitig zu unterstützen, auszutauschen und weiterzuentwickeln.

- **Donnerstag, 9. März**  
**9.30 – 16.45 Uhr**

Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34  
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Ralf René Gottschalk  
(Projektleitung Ehrenamtsbüro  
Reinickendorf)

## Rollenverständnis und Abgrenzungen in Beratungssituationen und der Pflegeunterstützung

Fachkräfte im Bereich der Pflegeunterstützung sind immer wieder mit belastenden und herausfordernden Situationen und Themen konfrontiert.

In Beratungsgesprächen mit den unterschiedlichen Zielgruppen kann es zu Situationen kommen, in denen sich die Fachkräfte mit den Bedarfen ihrer Gesprächspartner\*innen überfordert fühlen.

Ziel der Fortbildung ist es, folgende Fragen zu klären: Wie gehe ich sicher mit Bedarfen in Beratungssituationen um? Was liegt im Kompetenzbereich der Pflegeunterstützung, der eigenen fachlichen Kompetenz und wann benötigt es andere Hilfestellungen oder Anlaufstellen?

Inhalt dieser Fortbildung ist die Reflexion von Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Arbeitsbereichs, die Abgrenzung in überfordernden Situationen und die Information über andere Anlaufstellen.

- **Freitag, 8. September**  
**9.30 – 16.45 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Gabriele Tammen-Parr,  
Cordula Prior (Pflege in Not)

### „Paarbeziehung bei Hilfs- und Pflegebedürftigkeit – Wie können pflegende Angehörige unterstützend begleitet werden?“

Ein Thema, das in professionellen Beratungen und in der Begleitung pflegender Angehöriger oft nicht oder nur am Rande von Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zur Pflegebewältigung angesprochen wird und doch in jedem Beratungsgespräch bei den hilfeschuchenden pflegenden Angehörigen mitschwingt.

Wohin mit der Liebe? Wohin mit dem Versprechen, „In guten wie in schlechten Tagen“? Was ist mit meinem „Frau sein“, „Mann sein“? Alles was WIR geplant haben liegt nun auf den Schultern des ICHs. Was passiert mit einer Beziehung, wenn der\*die Partner\*in zum Pflegefall wird? Wie ändern sich die Rollen innerhalb der Beziehung?

Wie kann das sensible Thema gegenüber pflegenden Angehörigen angesprochen werden, so, dass pflegende Angehörige darüber sprechen können? Welche Möglichkeiten zur Bewältigung, Strategien und Methoden können Fachkräfte den pflegenden Angehörigen im Umgang mit den Veränderungsprozessen an die Hand geben? Welche Möglichkeiten bietet die PflegeSelbsthilfe?

Gemeinsam reflektieren wir anhand eigener Erfahrungen Möglichkeiten der Begleitung und entwickeln in der kollegialen Beratung Wege zur Unterstützung und Begleitung pflegender Angehöriger.

- **Dienstag, 14. November**  
**9.30 – 16.45 Uhr**

Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Petra Stunkat

(Altenpflegerin, Bildungsreferentin)

### Workshop zum Umgang mit Diskriminierung – Gesundheit und Empowerment in der Pflegeunterstützung

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

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

Ziel der Fortbildung soll sein, theoretische Grundlagen zu unterschiedlichen Diskriminierungsformen und Auswirkungen zu vermitteln. Wichtig ist uns an dieser Stelle, dass unterschiedliche Diskriminierungsmerkmale (gender | sex | race | Religionszugehörigkeit | Alter | Behinderung | ...) behandelt und thematisiert werden.

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

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

Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: Schwulenberatung Berlin

## SelfCare und Selbstfürsorge in der Pflegeunterstützung

Die Arbeit mit ehrenamtlich Engagierten im Bereich der Pflegeunterstützung erfordert manchmal viel Kraft. Sie sind mit Situationen konfrontiert, in denen sie fachlich gut begleitet werden müssen und auch die Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen und pflegenden Angehörigen ist gelegentlich herausfordernd.

Im Umgang mit diesen und anderen belastenden Situationen ist es wichtig, dass Fachkräfte gut auf sich aufpassen, sich nicht entmutigen lassen und ihre persönlichen Ressourcen im Blick behalten, um ihre Aufgaben gut zu erfüllen.

Ziel der Fortbildung ist, Möglichkeiten eines Umgangs mit Belastungen im Berufsfeld aufzuzeigen und verschiedene Ansätze von Selbstfürsorge zu vermitteln, um präventive und reaktive Selbstfürsorge-Kompetenzen zu stärken.

- **Termin bitte erfragen!**

**9.30 – 16.45 Uhr**

Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 34

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

Kosten: Keine

Leitung: N. N.





# PflegeEngagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche  
der Kontaktstellen PflegeEngagement

## Schulungsangebot für Ehrenamtliche im PflegeEngagement

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

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

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

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

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

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

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

- a) Besuchsdienst und Angehörigenbegleitung
- b) Gruppenbegleitung oder
- c) nachbarschaftliches Engagement

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

Zu jedem Modul erhalten die Teilnehmenden ein Skript und ergänzende Literaturhinweise. Am Ende der Basismodule und für die einzelnen Ergänzungsmodule gibt es eine Teilnahmebescheinigung.

## MODUL 1 1,5 Stunden Einheit

### Vorstellung Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement

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

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

Sie erhalten einen Einblick in die Rahmenbedingungen und tauschen sich über Ihre Erwartungen und Wünsche aus.

## MODUL 2 2 Stunden Einheit

### Rolle im Ehrenamt | Nähe und Distanz

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

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

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

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

## MODUL 3 2,5 Stunden Einheit

### Zielgruppe alte Menschen

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

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

Welche Auswirkungen haben Erkrankungen auf den Alltag?

Was brauchen ältere Menschen, um sich verstanden zu fühlen?

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

## MODUL 4 2,5 Stunden Einheit

### Kommunikation und Gesprächsführung

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

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

Und wenn es zu Konflikten kommt?

Wie erkenne ich eine Krise und wie kann ich reagieren?

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

## MODUL 5 2,5 Stunden Einheit

### Die Situation von pflegenden Angehörigen

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

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

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

---

## MODUL 6 1,5 Stunden Einheit

### Notfallsituationen

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

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

Wie reagiere ich angemessen?  
Was darf ich nicht?

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

## MODUL 7 1 Stunde Einheit

### Reflexion der Schulung

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

Wir freuen uns über Ihre Anregungen. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

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

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

## MODUL 8a 4 Stunden (Wahlmodul)

### Besuchsdienst und Angehörigenbegleitung

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

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

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

## MODUL 8b 4 Stunden (Wahlmodul)

### Gruppenbegleitung

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

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

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

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

---

## MODUL 8c 4 Stunden (Wahlmodul)

### Nachbarschaftliches Engagement

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

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

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

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

## MODUL 9 2 Stunden Einheit

### Krankheitsbild Demenz

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

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

## MODUL 10 2,5 Stunden Einheit

### Abschied und Trauer

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

Was brauchen Trauernde? Wie kann ich einen Menschen im Trauerprozess unterstützen? Trauerrituale, Trauerprozesse

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

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

## MODUL 11 2 Stunden Einheit

### Pflegeversicherung I Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsbedarf im Alltag

Sie erhalten einen Überblick über wichtige Inhalte des Pflegeversicherungsgesetzes.

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

Ein\*e Mitarbeiter\*in aus einem Berliner Pflegestützpunkt definiert „Pflegebedürftigkeit“ und erklärt die Zuordnung zu den einzelnen Pflegegraden sowie die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst.

## MODUL 12 2 Stunden Einheit

### Wohnen im Alter

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

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



The advertisement features a green and white circular logo on the left with the text "Kontaktstellen PflegeEngagement". To the right, the text reads: "Ich sorge für meinen kranken Vater. Und für mich. Ich gehe zum Angehörigencafé." Below this, it says "Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk." and provides the website "www.pflegeurberstuetzung-berlin.de" and phone number "030 - 890 285 36". A small "Selbsthilfe" logo is in the top right corner.

## MODUL 13 2 Stunden Einheit

### Menschen sind verschieden – geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

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

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

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

#### Des Weiteren werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Basiskennnisse zu Sprache und Begriffen der einzelnen Communities
- Lebensweltliche Besonderheiten von LSBTI\*
- Fallbeispiele und Praxistipps für die lsbtiq\*-sensible Betreuung

## MODUL 14 2 Stunden Einheit

### Menschen sind verschieden – kulturelle Vielfalt

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

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

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

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

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



**Ich pflege meinen Mann.  
Und meine Kontakte.**

# **Kontaktstellen PflegeEngagement**

PflegeSelbsthilfe, Nachbarschaft und Ehrenamt  
im Bereich „Häusliche Pflege“

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

#### Charlottenburg - Wilmersdorf

c/o SELKO  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel.: 030 890 285 35  
Mobil: 0157 80 55 24 18  
E-Mail: [pflgeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflgeengagement@sekis-berlin.de)  
[www.pflgeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflgeunterstuetzung-berlin.de)  
*Träger: SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.*

#### Lichtenberg

c/o Stadtteilzentrum  
Kiezspinne FAS e.V.  
Schulze-Boysen-Straße 37  
10365 Berlin  
Tel.: 030 284 723 95  
E-Mail: [kpe@kiezspinne.de](mailto:kpe@kiezspinne.de)  
[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)  
*Träger: Kiezspinne FAS e.V.*

#### Mitte

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

#### Friedrichshain - Kreuzberg

c/o Selbsthilfe-Treffpunkt  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Gryphiusstraße 16  
10245 Berlin  
Tel.: 030 707 168 69  
Mobil: 0151 180 888 68  
und 0151 180 888 61  
E-Mail: [kpe@volkssolidaritaet-berlin.de](mailto:kpe@volkssolidaritaet-berlin.de)  
[www.volkssolidaritaet-berlin.de](http://www.volkssolidaritaet-berlin.de)  
*Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.*

#### Marzahn - Hellersdorf

c/o Haus der Zukunft am ukB  
Blumberger Damm 2 k  
12683 Berlin  
Tel.: 030 221 902 37  
Mobil: 0159 0401 3025  
E-Mail: [pflge@wuhletal.de](mailto:pflge@wuhletal.de)  
[www.wuhletal.de/KPE](http://www.wuhletal.de/KPE)  
*Träger: Trägerschaft: Wuhletal  
Psychosoziales Zentrum gGmbH*

## Neukölln-Nord

c/o Selbsthilfezentrum  
Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Straße 12  
12043 Berlin  
Tel.: 030 681 60 62  
E-Mail: [kpe@sh-stzneukoelln.de](mailto:kpe@sh-stzneukoelln.de)  
[www.stzneukoelln.de/pflegeengagement](http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement)  
*Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.*

## Neukölln-Süd

c/o Selbsthilfezentrum  
Neukölln-Süd  
Löwensteinring 13 a  
12353 Berlin  
Tel.: 030 603 20 22  
E-Mail: [kpe@sh-stzneukoelln.de](mailto:kpe@sh-stzneukoelln.de)  
[www.stzneukoelln.de/pflegeengagement](http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement)  
*Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.*

## Pankow

c/o Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Straße 10  
13187 Berlin  
Tel.: 030 499 870 911  
E-Mail: [kpe-pankow@hvd-bb.de](mailto:kpe-pankow@hvd-bb.de)  
[www.pflegeengagement-pankow.de](http://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](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de)  
[www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement](http://www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement)  
*Träger: Unionhilfswerk Ambulante Dienste gGmbH*



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

**Kontaktstellen PflegeEngagement. In jedem Bezirk.**  
[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de), Telefon: 030 - 890 285 36

**Selbsthilfe**  
Das soziale Netzwerk

## 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.*

## 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: [pfegeengagement@nbhs.de](mailto:pfegeengagement@nbhs.de)  
[www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)  
*Träger: Nachbarschaftsheim  
Schöneberg e.V.*

## Steglitz - Zehlendorf

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

### 2. Standort:

Berlinickestr. 9  
12165 Berlin  
Tel. 030 27 97 97 28  
  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)  
*Träger: Mittelhof 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 ggmbh*

# FORTBILDUNGSÜBERSICHT

## Auftaktveranstaltung

28.01.2023	In Verbindung bleiben	8
------------	-----------------------	---

## Methoden und Techniken

16.02.2023	Moderation in der Selbsthilfe (1. Abend) (Online-Veranstaltung)	10
02.03.2023	Moderation in der Selbsthilfe (2. Abend) (Online-Veranstaltung)	10
16.03.2023	Gründer*innen-Werkstatt	11
21.03.2023	Take care! Selbstverständnis und Selbstfürsorge in Selbsthilfe-Gruppen	12
23.03.2023	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen (1. Termin) (Online-Veranstaltung)	26
30.03.2023	Gruppen-Phasen in der Selbsthilfe	13
17.04.2023	Wie geht Selbsthilfe? ((Präsenz-Veranstaltung)	14
03.05.2023	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 1)	15
06.05.2023	Mit meiner Biografie in der Gruppe	18
10.05.2023	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 2)	15
15.05.2023	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen (1. Termin) (Präsenz-Veranstaltung)	26
16.05.2023	Integration neuer Mitglieder	19
24.05.2023	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 3)	15
31.05.2023	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten (Modul 4)	15
06.06.2023	Kreative Methoden in Selbsthilfe-Gruppen	20
15.06.2023	Beraten, aber wie?	21
26.08.2023	Konflikte in der Selbsthilfegruppe	22
05.09.2023	Kraftquellen und innere Balance	23
14.09.2023	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen (2. Termin) (Präsenz-Veranstaltung)	26
21.09.2023	Die Kraft der Gewaltfreiheit	24
30.09.2023	Stressmanagement – Skills für die Sinne	27
05.10.2023	Moderation in der Selbsthilfe (1. Abend) (Präsenz-Veranstaltung)	10
18.10.2023	Wie geht Selbsthilfe? (Online-Veranstaltung)	14
19.10.2023	Moderation in der Selbsthilfe (2. Abend) (Präsenz-Veranstaltung)	10
07.11.2023	Rückkehr in die Selbsthilfe-Gruppe	28
16.11.2023	Vom Wert des Jammerns und seinen Grenzen	29
16.11.2023	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen (2. Termin) (Online-Veranstaltung)	26
22.11.2023	Cooler Tools für Online-Fools	25

# FORTBILDUNGSÜBERSICHT

## Kulturelle Vielfalt

14.03.2023	Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem	32
19.04.2023	Mit meinem Arzt reden	33
21.09.2023	Wenn die Seele krank ist	34
Termin auf Anfrage!	Wir kommen zu Ihnen	35

## Junge Selbsthilfe

29.04.2023	Körperorientierte Gruppenarbeit in Selbsthilfe-Gruppen für junge Menschen	38
10.06.2023	Mehr als Stuhlkreis!	39
25.11.2023	Selbst-initiativ: Wie starte ich eine Gruppe zu MEINEM Thema?	40
07.12.2023	Du gehst mir auf den Zwirn	41

## Organisation und Öffentlichkeit

13.02.2023	Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen (Online-Veranstaltung)	47
03.03.2023	Unabhängigkeit der Selbsthilfe	44
29.03.2023	Sichtbar und Präsent!	54
19.04.2023	Wer macht was?	48
05.05.2023	Gut vorgesorgt!	49
14.06.2023	Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter	55
20.06.2023	Mitwirken, Mitgestalten, Mitbestimmen	45
29.08.2023	Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen (Präsenz-Veranstaltung)	47
30.08.2023	Persönliches Budget	51
11.10.2023	Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats in Selbsthilfe-Gruppen richtig nutzen (Online)	56
14.10.2023	Fit für Kooperationen	46
14.11.2023	Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!	50
16.11.2023	Projekte in Selbsthilfe-Gruppen	52
21.11.2023	Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen (Online-Veranstaltung)	53

## Reihe Pflegeunterstützung

10.02.2023	Übergänge in der Gruppenarbeit – Wenn aus pfleg. Angehörigen Menschen in Trauer werden	64
09.03.2023	„Ehrenamtliche? Immer gerne! – Aber woher nehmen?“ – Einladen, Ermutigen, Inspirieren	65
08.09.2023	Rollenverständnis und Abgrenzungen in Beratungssituationen und in der Pflegeunterstützung	66
14.11.2023	„Paarbeziehung bei Hilfs- und Pflegebedürftigkeit – Wie können pflegende Angehörige unterstützend begleitet werden?“	67
Termin erfragen!	Workshop zum Umgang mit Diskriminierung – Gesundheit und Empowerment in der Pflegeunterstützung	68
Termin erf.!	SelfCare und Selbstfürsorge in der Pflegeunterstützung	69





# IMPRESSUM

---

## Herausgeber

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

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

## Verantwortlich für den Inhalt

Ella Wassink, Geschäftsführung SELKO

## Redaktion für die Bereiche

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

## Gestaltung

Lorenzo Design | [mail@lorenzodesign.de](mailto:mail@lorenzodesign.de)

## Bildquellen

stock.adobe.com: S. 2, 20 und 43, @tomertu / S. 31, @TIMDAVIDCOLLECTION / S. 70, @rawpixel;  
istockphoto.com: S. 9 und 34, @wildpixel / S. 11 und Titel, @Christian Horz / S. 12, @Avesun /  
S. 13, @hachiware / S. 22, @kokouu / S. 23 und 48, @peterschreiber.media / S. 24 und Titel, @Marisa9 /  
S. 27, @Isilvia / S. 28 und Titel, @Valeriy\_G / S. 29, @Anton Vierietin / S. 32 und 41, @yavdat /  
S. 33, @Valerii Minhirov / S. 39, @Jenpol / S. 49, @Ratana21 / S. 51, <http://www.fotogestoeber.de/>  
S. 52, @Andrii Yalanskyi / S. 54, @mattjeacock / S. 57, @boyfriend;  
*Sonstige:* Seite 36, 37 und 81, @Die Projektoren, Jörg Farys / S. 71, @Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung  
S. 42 und 56, @SEKIS Berlin;

## Hinweis Datenschutz

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

**Druck:** PinguinDruck, Berlin

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

Dezember 2022

**selko**»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
und der Kontaktstellen PflegeEngagement

**sekis**»

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle Berlin



**selko»**

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
und der Kontaktstellen PflegeEngagement

**sekis»**

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle Berlin