

**Aktiv in Selbsthilfe**

**Fortbildung 2019**



**Workshops**  
**Seminare**  
**Diskussionen**



# Fortbildung 2019

WORKSHOPS  
SEMINARE  
DISKUSSIONEN

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

## **Kontakt**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und  
Informationsstelle Berlin  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin  
Telefon: 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

## 1 Auftaktveranstaltung

---

Fortbildung in der Selbsthilfe 2019 6

## 2 Selbsthilfe – Basiswissen

---

Methoden für die Gruppenarbeit *Kommunikation* 8 - 24

Methoden für die Gruppenarbeit *Gesundheit* 25 - 26

Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung 27 - 29

## 3 Selbsthilfe – Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

---

Kooperation und Vernetzung 32

Beteiligung und Recht 33 - 37

Finanzen und Förderung 38 - 39

Datenschutz und Social Media 40 - 42

---

Kontaktstellen der Selbsthilfe | Adressen 43 - 47

---

Arbeitskreis Fortbildung 48

## 4 Reihe Pflegeunterstützung 49 - 57

---

Kommunikation, Selbst- und Ehrenamtsmanagement, Flipchartgestaltung, Gruppenarbeit, Social Media, rechtliche Betreuung in Pflege-Wohngemeinschaften

---

Schulungsangebot für Ehrenamtliche 59 - 66

---

Kontaktstellen PflegeEngagement | Adressen 67 - 70

## Anhang

Anmeldung / Impressum 71 - 72

# EINLEITUNG

---

## Einladung zum lebendigen Lernen miteinander

selko e.V. – der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und SEKIS als zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe in Berlin bieten seit vielen Jahren gemeinsam mit dem Arbeitskreis „Fortbildung in der Selbsthilfe“ Veranstaltungen, Seminare, Workshops und Schulungen an, die sich an die Aktiven in der Berliner Selbsthilfe richten.

### **Selbsthilfe von und für Betroffene**

Das jährliche Programm wird gemeinsam mit Aktiven aus der Selbsthilfe gestaltet. Tragend dafür ist der „Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe“, der sich aus erfahrenen Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen und Professionellen aus der Selbsthilfeunterstützung zusammensetzt.

In jährlichen Abstimmungstreffen mit Selbsthilfeinitiativen und in einer systematischen Evaluation der laufenden Angebote wird der Bedarf nach Fortbildung in großer Nähe zu den Aktiven erhoben und in Angebote umgesetzt.

### **Das ganze Spektrum der Selbsthilfe ist angesprochen**

Das Programm „Aktiv in Selbsthilfe“ richtet sich themen- und indikationsübergreifend an alle Interessierten aus Selbsthilfegruppen, -Organisationen, -projekten oder Selbsthilfekontaktstellen. Mit den Schulungs- und Qualifizierungsangeboten werden aber auch Personen angesprochen, die sich neu für Selbsthilfe engagieren möchten und deshalb Grundlagenkenntnisse zur Arbeit in Gruppen erwerben wollen oder die als Professionelle mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten.

### **Das Ziel: Information und Diskurs als Chance zur Weiterentwicklung**

Das Fortbildungsprogramm bietet damit auch eine Plattform zum Diskurs darüber, was eine gelingende Selbsthilfe braucht. Im Mittelpunkt der Angebote steht das Ziel, die besondere Kompetenz von Betroffenen, Patienten oder chronisch Kranken bzw. Behinderten für die Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe nutzbar zu machen und zu stärken.

Eine zufriedenstellende Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen, ein Wissen, das auch hilfreich bei der Bewältigung von Problemen und strukturellen Schwierigkeiten sein kann. Es geht insbesondere darum, das Erfahrungswissen von Betroffenen aus der Selbsthilfe wertzuschätzen und für einen Dialog mit Kooperationspartnern in der gesundheitlichen Versorgung zusammenzutragen.

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

# EINLEITUNG

---

## **Dem Wandel gerecht werden**

Selbsthilfe ist eine etablierte Hilfeform. Die Gruppen sind unentbehrliche Ergänzung bei der Bewältigung von Problemen oder Krankheit, ihre Organisationen sind wichtige Partner in der Gesundheitsversorgung. Mit der Bedeutung, die sich die Selbsthilfe erkämpft hat, steigen aber auch die Erwartungen und Anforderungen.

Da es sich nach wie vor überwiegend um Laienhilfe handelt, benötigt Selbsthilfe Wissen und Kompetenz, die Herausforderungen (Veränderungen in der Mitgliedschaft, immer mehr gesellschaftliche Beteiligungsrechte) zu meistern.

Notwendig ist ein Qualifizierungsangebot, das dem besonderen Charakter der Selbsthilfe und den aus ihrer Arbeit erwachsenen Erfordernissen gerecht wird.

## **Ihre Mitarbeit ist unsere Chance**

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

## **Kontaktieren Sie uns:**

Tel.: 030 - 890 285 39

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

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

## Fortbildung in der Selbsthilfe 2019

**Selbsthilfe – mehr als nur im Gespräch miteinander sein?**

**Oder mit welchen Methoden arbeiten Selbsthilfegruppen sonst noch?**

Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt.

Doch neben dem Gespräch werden mittlerweile viele andere Methoden eingesetzt, mit denen die Mitglieder in den Gruppen ihre Arbeit nach innen und außen weiter entwickeln. Selbsthilfegruppen spielen Theater, gestalten ihre Freizeit gemeinsam, unterstützen sich ganz praktisch in schwierigen Lebensphasen oder vermitteln sich Methoden zur Entspannung und Stressabbau – die Palette der Möglichkeiten scheint unendlich ...

Unsere Eröffnungsveranstaltung wird diesmal zu einem Forum des Austausches über die unterschiedlichen Arbeitsformen in der Selbsthilfe werden. Welche haben sich bewährt, wie lassen sie sich übertragen und wo stoßen bestimmte Methoden auch an Grenzen?

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Erfahrungen mit verschiedenen Arbeitsformen in der Selbsthilfe an diesem Tag einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren.

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

● **Samstag, 26. Januar**

**11:00 - 16:00 Uhr**

Villa Donnersmarck  
Schädestr. 9 -13  
14165 Berlin

**ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 801 97 514

E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

(Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf)

Kosten: Keine

*Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung*





# SELBST HILFE

Basiswissen

## Methoden für die Gruppenarbeit *Kommunikation*

---

### Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

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

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

- **Montag, 18. Februar**

**18:00 - 21:00 Uhr**

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

**ANMELDUNG**

Tel.: 030-499 870 910  
E-Mail: [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)  
Kosten: 6,- €  
*Leitung: Götz Liefert*

- **Montag, 6. Mai**

**18:00 - 21:00 Uhr**

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

**ANMELDUNG**

Tel.: 030-631 09 85  
E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
Kosten: 6,- €  
*Leitung: Götz Liefert*

- **Donnerstag, 19. September**

**18:00 - 21:00 Uhr**

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstr. 13, 13629 Berlin

**ANMELDUNG**

Tel.: 030-381 70 57  
E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)  
Kosten: 6,- €  
*Leitung: Götz Liefert*

- **Montag, 18. November**

**18:00 - 21:00 Uhr**

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

**ANMELDUNG**

Tel.: 030-801 97 514  
E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
Kosten: 6,- €  
*Leitung: Götz Liefert*

## Kreative Methoden in der Gruppenarbeit

Kreative Methoden in der Selbsthilfegruppe? Wir sind doch kein Bastelclub...! Auch ohne kreative Begabungen in der eigenen Person entdeckt zu haben, sind kreative Methoden gerade für die Arbeit in Gesprächsgruppen eine spannende Ergänzung. Erfahrungen, Überzeugungen oder Schwierigkeiten einmal ohne Worte vor-zu-formulieren, setzt andere Regionen des Gehirns in Bewegung und vermittelt oft neue Zugänge zu altbekannten Fragestellungen.

In diesem Workshop werden praxiserprobte kreative Methoden – wie zum

Beispiel Arbeit mit Symbolen oder bildnerisches Gestalten- vorgestellt und praktisch angewendet. Wir besprechen ihre Einsatzmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Gruppensituationen – z. B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist oder jemand aus der Gruppe geht.

Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppenarbeit erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.



- **Samstag, 23. Februar**

**10:00 - 16:00 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstr. 70  
12489 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 631 09 85

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Kosten: 12,- €

*Leitung: Ruth Uzelino, Birgit Sowade*

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

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

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

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

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

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen.

Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das

Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens.

Im zweiten Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. Im Vordergrund steht die Frage, welche Entscheidung für das zukünftige Verhalten getroffen werden 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-Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.*

#### ● Samstag, 30. März

10:00 - 16:00 Uhr

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

#### ANMELDUNG

Tel.: 030-394 63 64

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Kosten: 12,- €

Leitung: Birgit Sowade, Hanne Theurich

### Fortbildungsreihe: Von der Idee zum Projekt – Projektentwicklung in und für Junge Selbsthilfegruppen

Du hast schon lange eine kreative Idee, die Du gerne mit oder in Deiner Selbsthilfegruppe umsetzen möchtest? Du willst etwas bewirken, weißt aber noch nicht genau, wie Du es anpackst? In der Selbsthilfe kann vieles möglich werden.

In dieser Fortbildungsreihe möchten wir in fünf Modulen über die Möglichkeiten sprechen, wie eine Projektidee im Selbsthilfekontext gestaltet, geplant und auch umgesetzt werden kann.

#### **Gemeinsam beschäftigen uns Fragen wie:**

Was ist mein Projekt?

Wie plane ich ein Projekt?

Was muss ich bei der Umsetzung beachten? Welche Fragen müssen geklärt werden? Wo und wie kann ich Fördergelder beantragen?

Welche Grenzen gibt es in der Selbsthilfe bei Projektentwicklungen?

Du hast schon eine Idee und suchst den Austausch mit anderen, um sie zu prüfen? Wir haben fünf Module Zeit, dich zu unterstützen um deine Idee strategisch zu planen und Wirklichkeit werden zu lassen.

Du hast noch keine feste Idee, aber große Lust, gemeinsam mit anderen etwas entstehen zu lassen? Lass uns zusammen eine Vision entdecken, die zu Dir passt und Dir Schub gibt.

Wir geben Werkzeuge an die Hand, die als Orientierung dienen und die Projektideen in der Selbsthilfe unterstützen können.

- **Samstag, 6. April**  
**11:00 - 17:00 Uhr**
- **Donnerstag, 22. August**  
**18:00 - 21:00 Uhr**
- **Donnerstag, 28. November**  
**18:00 - 21:00 Uhr**  
Selbsthilfe-Kontakt- und  
Beratungsstelle Mitte  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-394 63 64

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

Kosten: 25,- € (für alle Termine)

Leitung: *Anja Breuer, Birgit Sowade*

*Online Treffen im Juni und im  
Oktober, jeweils am Abend.*

## WORKSHOP: Die Kraft der Gewaltfreiheit

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

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

### **Sie besteht im Wesentlichen aus vier Schritten:**

- Beschreibung der Situation ohne Bewertung
- Beachtung der Gefühle
- Bezugnahme auf die Bedürfnisse
- Formulierung einer Bitte

### ● **Montag, 8. April**

**15:00 - 19:00 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

Diese und weitere Grundlagen werden im Workshop vermittelt, am Beispiel dargestellt und an eigenen Beispielen geübt. Die Gruppe arbeitet gemeinsam mit meiner Unterstützung an einem eigenen Beispielkonflikt. Nach einer gemeinsamen Auswertungsphase werten wir dann den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation.

Für die Übungsphase brauchen wir Zeit, um die Hintergründe des Konflikts zu erarbeiten.

Anhand eines Beispielkonflikts werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt. Anschließend besprechen wir verschiedene Arten von Konflikten und ihre jeweiligen Lösungsansätze und üben mit meiner Unterstützung in kleinen Gruppen an weiteren eigenen Beispielen die Gewaltfreie Kommunikation.

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 890 285 39

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

Kosten: 12,- €

*Leitung: Renate Giese, Trainerin für  
Gewaltfreie Kommunikation*

*Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.*

### Wertschätzung und Anerkennung in der Gruppe

*„Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind. Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist. Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen! (zitiert aus einem Gedicht von Sr. Jolanda Elsener)*

Wertschätzung und Dankbarkeit im Gruppenalltag auszudrücken ist wohltuend für das gesamte Gruppenklima und stärkt die Mitglieder. Regelmäßig in den Gruppenalltag Wertschätzungs-Freundenrunden zu integrieren, kann sehr unterstützen aus dem häufigen Kreislauf des Kritisierens und der Negativität auszusteigen. Manchmal ist es gar nicht einfach die passenden Worte zu finden oder auch Wertschätzung entgegen zu nehmen.

In dieser Fortbildung nähern wir uns dem Thema mit achtsamen praktischen Übungen und Ritualen. Erkunden wie ein bewusster Umgang mit dem Ausdrücken von Wertschätzung in der Gruppe zu einer Kraftquelle werden kann, um so angespannte Themen mit mehr Entspannung anzugehen.

- **Dienstag, 30. April**

**18:00 - 21:00 Uhr**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus  
Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 416 48 42

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

Kosten: 6,- €

*Leitung: Götz Liefert,  
Petra Glasmeyer*

## Junge Menschen – Junge Fragen!

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt.

Wo braucht es mehr Begegnung?

Wo mehr Bewegung?

Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen?

Was, wenn keiner mehr kommt?

Und was, wenn es zu viele sind?

Dürfen wir auch meditieren?

Oder mit der Gruppe einfach rausgehen?

Oder uns in Kneipen treffen?

Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte.

Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden.

Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen?

Dann freuen wir uns sehr auf Deine Anmeldung!

- **Donnerstag, 9. Mai**
- **Donnerstag, 24. Oktober**

**Jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.**

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

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-394 63 64

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

Kosten: 6,- € (pro Abend)

*Leitung: Anja Breuer, Birgit Sowade*

*Beide Termine können unabhängig von einander gebucht werden.*



## Fortbildungsreihe: Moderationstechniken in der Selbsthilfe

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann.

Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen.

● **Montag, 13. Mai**

● **Montag, 20. Mai**

**Jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.**

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

So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter.

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

### **Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:**

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

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 499 870 910

E-Mail: [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

Kosten: 12,- € (beide Termine)

*Leitung: Katarina Schneider,*

*Jens Erik Geißler*

*Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.*

## Grenzen setzen

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

In diesem Seminar werden wir uns deshalb umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen beschäftigen. Dabei wird es um folgende Themen und Fragen gehen:

### **Grenzen erkennen:**

Woran merke ich, dass ich an meiner Grenze bin? Was tue ich, wenn meine Grenze überschritten wird?

### **Grenzen zeigen:**

Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?

- **Freitag, 7. Juni**  
**18:00 - 21:00 Uhr**
- **Samstag, 8. Juni**  
**10:00 - 16:00 Uhr**

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

### **Grenzüberschreitungen vermeiden:**

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

Das Seminar setzt an konkreten Erfahrungen und Fallbeispielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen werden wir auf sehr anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für passende Grenzsetzungen finden.

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

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-54 25 103

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

Kosten: 18,- € (beide Termine)

Leitung: Götz Liefert, Jens Erik Geißler

*Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.*

## Selbsthilfegruppen leiten

### *Eine Fortbildungsreihe für Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen in 4 Modulen*

---

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

Diese Fortbildungsreihe besteht aus vier Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiterinnen bzw. Leiter ihrer Gruppe verstehen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Wir arbeiten dazu mit unter-

schiedlichen Methoden wie Partner- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

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

*Die aus vier Modulen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.*

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

- **Dienstag, 27. August (MODUL 1)**
- **Dienstag, 10. September (MODUL 2)**
- **Dienstag, 17. September (MODUL 3)**
- **Dienstag, 24. September (MODUL 4)**

**Jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.**

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.  
„Der Nachbar“ Stadtteiltreff  
Cranachstraße 7  
12157 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 85 99 51 330 / 333  
E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)  
Kosten für alle 4 Module: 24,- €  
*Leitung: Petra Glasmeyer,  
Jens Erik Geißler*

## MODUL 1

### Meine Rolle als Gruppenleitung

Gruppenleitung in einer Selbsthilfegruppe 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 Selbsthilfegruppe?

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

---

## MODUL 2

### Mein Handwerkszeug in der Gruppenleitung

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppenleitung hilfreich? In diesem Baustein wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppenregeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfegruppe produktiver zu gestalten.

**Besondere Fragen dabei sind:**

- Sitzungsabläufe in der Gruppe – welche Konzepte haben sich hier bewährt?
- Wo liegt der Unterschied zwischen Moderation und Leitung?

- Moderation der Sitzung – wer ist dafür zuständig und welche Techniken sind hilfreich?
- Regeln für die Gruppenarbeit – wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

## MODUL 3

### Konflikte in der Gruppe

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.

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

- 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 so etwas wie Erste-Hilfe-Maßnahmen?

## MODUL 4

### Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit

Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffener mit eigenen Themen und eigenen Bedürfnissen an die Gruppe zu sein und andererseits das Gruppengeschehen zu gestalten bzw. Überblick zu behalten?

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

#### **Besondere Fragen dabei sind:**

- Wie erkenne ich meine inneren Konflikte zwischen Leitung und eigener Betroffenheit?
- Was kann ich tun, damit weder ich noch die Gruppe Schaden nehmen, wenn es mir einmal nicht so gut geht?

## Von der Gruppe zum Team

Selbsthilfegruppen können viel bewegen und einzelne Mitglieder dabei unterstützen, für ihre jeweiligen Anliegen Lösungen zu finden.

Trotzdem ist es nicht immer leicht, in der Gruppe für ein gutes Klima zu sorgen und es zu ermöglichen, dass alle Beteiligten den richtigen Platz und die passende Rolle in der Gemeinschaft finden können. Was trägt dazu bei, dass eine Selbsthilfegruppe wie ein gutes Team zusammenarbeitet und das Miteinander wachsen kann?

In diesem Seminar werden wir uns auf die Suche nach entsprechenden Wirkfaktoren machen und verschiedene Übungen kennen lernen, die den Teamgeist in der Gruppe stärken.

- **Samstag, 7. September**  
**10:00 - 16:00 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstr. 70  
12489 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 631 09 85

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

Kosten: 12,- €

*Leitung: Götz Liefert, Ruth Uzelino*

## Konflikte in der Selbsthilfegruppe

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

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

Folgende Fragestellungen können z. B. bearbeitet werden:

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

- **Mittwoch, 11. September**
- **Mittwoch, 25. September**  
**Jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr.**  
Selbsthilfe-Treffpunkt  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Boxhagener Str. 89  
10245 Berlin-Friedrichshain

### ANMELDUNG

Tel.: 030 - 291 83 48

E-Mail: [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

Kosten: 12,- € (beide Termine)

*Leitung: Götz Liefert, Katarina Schneider*

*Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.*

## Hin-Hören

*„Hab ich dein Ohr nur, find` ich schon mein Wort“ (Karl Kraus)*

In der Gruppe sich wohlwollend zuzuhören, ermöglicht Menschen sich mit belastenden Themen zu öffnen und schafft Raum für neue Sichtweisen.

Voraussetzung ist, dass wir einander möglichst ohne Bewertungen zuhören, innerlich still werden, um dem / der Anderen das Geschenk unserer gesammelten Aufmerksamkeit zu schenken.

Wie kann solch ein „Hinhören“ gelingen? Mit praktischen Übungen, kleinen Ritualen probieren wir miteinander das Hören in der Gruppe, im Zweiergespräch und auch das Hören ins eigene Innere, um so einfühlsam Zuhören / Hinhören zu können.



- **Samstag, 19. Oktober**

**10:00 - 16:00 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont  
Hohenschönhausen  
Ahrenshooper Str. 5  
13051 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-962 10 33

E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)

Kosten: 12,- €

*Leitung: Sabine von Wegerer,  
Petra Glasmeyer*



## Fortbildungsreihe: Selbsthilfe und Beratung

Auch in der Selbsthilfe sind wir fast täglich damit konfrontiert, dass wir andere Menschen beraten. Selten haben wir jedoch die Möglichkeit, mit anderen darüber zu reflektieren, wie wir das tun.

In diesem Seminar wird ausreichend Gelegenheit sein, uns mit allen dazu bewegenden Fragen zu beschäftigen:

- Wie berate ich andere Betroffene?
- Was gelingt mir gut?
- Wo sind meine Schwierigkeiten in der Beratung?
- Was belastet mich?
- Wie kann ich eine gesunde Distanz im Beratungsgespräch herstellen?

Anhand konkreter Fallbeispiele in der telefonischen und persönlichen Beratung wollen wir an diesen vier Abenden herausfinden, wo unsere Stärken im Beratungsgespräch liegen und wo wir an

Kompetenz noch hinzu gewinnen können. Angesprochen sind Kontaktpersonen und Leitende in Selbsthilfegruppen sowie Ehrenamtliche und Laienhelfende aller Art, die in irgendeiner Form Beratungsfunktionen übernommen haben.

Arbeitsmethoden sind Erfahrungsaustausch, Rollenspiele, kurze Theorieinputs sowie das Vorstellen hilfreicher Elementen gängiger Beratungsmethoden.

Die Abende bauen aufeinander auf, von daher ist die Teilnahme an allen Tagen erwünscht.

Diese Veranstaltung wird vom Arbeitskreis Fortbildung angeboten.

*Dieses Seminar ist ein Trainingsseminar.*

- **Donnerstag, 31. Oktober**
  - **Donnerstag, 14. November**
  - **Donnerstag, 28. November**
  - **Donnerstag, 12. Dezember**
- Jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.**

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

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 801 975 14  
E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
Kosten: 24,- € (für alle Termine)  
*Leitung: Hanne Theurich,  
Götz Liefert*

## Veranstaltungen planen

Sie als LeiterIn möchten für Ihre Selbsthilfegruppe einen Referenten einladen. Was muss nun und in welcher Reihenfolge organisiert werden?

Von der Idee bis zur Durchführung sind dann viele Fragen offen.

Mit folgenden Aspekten werden wir uns u. a. beschäftigen:

- Absprache mit Referenten
- Was brauche ich an Equipment
- Aufgabenverteilung in der Gruppe
- Projekte mit den Krankenkassen, was muss ich beachten

- **Samstag, 2. November**  
**10:00 - 16:00 Uhr.**  
Selbsthilfetreff Synapse  
Lichtenberg  
Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-55 49 18 92

E-Mail: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Kosten: 12,- €

*Leitung: Ruth Uzelino, Sabine von Wegerer*

## Methoden für die Gruppenarbeit *Gesundheit*

---

### Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor. Dahinter steckt die Resilienz.

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

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

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

- **Donnerstag, 7. Februar**  
**14:30 - 17:30 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 39

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

Kosten: 6,- €

*Leitung: Ines Krahn*

## Gesundheit ist ansteckend

*Oder: Wenn die Arbeit in der Selbsthilfegruppe sich an unseren Stärken orientiert*

---

Eine immer wieder auftretende Sorge in Bezug auf die Arbeit in Selbsthilfegruppen ist die Befürchtung (und manchmal auch Erfahrung), durch den Austausch mit anderen eher belastet als gestärkt zu werden.

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

### **Wie können wir teilen, was uns belastet und trotzdem dabei:**

- die Begegnung nutzen um uns gegenseitig zu stärken.
- der Krankheit nicht mehr Raum geben, als unserer Lust am Leben.

- die Ziele, die uns weiter bringen im Auge behalten.
- mit unseren Möglichkeiten arbeiten und nicht an dem hängen bleiben, was nicht (mehr) möglich ist.

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

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

### ● **Mittwoch, 27. Februar**

**18:00 - 21:00 Uhr**

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

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-394 63 64

E-Mail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

Kosten: 6,- €

*Leitung: Jens Erik Geißler,  
Birgit Sowade*

### Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

---

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht.

Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen

Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf.

Vor diesem Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodule an. Sie bearbeiten grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung.

Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen.

- **Mittwoch, 10. April (MODUL 1)**
- **Mittwoch, 12. Juni (MODUL 2)**
- **Mittwoch, 11. September (MODUL 3)**
- **Mittwoch, 7. November (MODUL 4)**

**Jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.**

Selbsthilfe-Treffpunkt  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Boxhagener Str. 89  
10245 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 291 83 48

E-Mail: [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

Kosten: 24,- € (für alle Termine)

*Leitung: Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin*

## MODUL 1

### Zusammen sind wir stark – Wie die Gruppe zur Gruppe wird

Zusammen in einem Raum zu sitzen macht noch keine Gruppe. Um zusammen zu finden, braucht jede Gruppe Zeit und etwas Arbeit.

Was ist uns allen wichtig? Was möchten wir hier nicht haben? Wer packt an und was gibt es zu tun, damit wir uns alle wohlfühlen?

Das alles miteinander zu regeln, braucht manchmal viel Geduld

Wir erfahren, was das besondere einer Selbsthilfegruppe ausmacht und lernen einige der Strukturen und Spielregeln.

*Eine Fortbildung die lehrt, was Gruppen stark macht.*

## MODUL 2

### Die Gruppe und ich – Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat dafür Gründe. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht übernimmt man gern Verantwortung und hat Spaß daran.

Selbsthilfegruppen sind Orte um sich auszutauschen zu können. Was bedeutet das, wenn ich die Gruppe begleite / leite?

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

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

## MODUL 3

### Wenn Hund auf Katze trifft – Wie sich unterschiedliche Persönlichkeiten in der Gruppe gut verstehen lernen

In jeder Gruppe treffen Menschen unterschiedlichen Persönlichkeiten und Lebensweisen zusammen. Temperament, Alter, Geschlecht oder einfach der persönliche Geschmack bieten in Gruppen viele Gründe um manchmal ärgerlich zu sein.

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

Wir lernen, wie unsere Gespräche häufig funktionieren und was wir tun können, um uns besser gegenseitig zu verstehen. Schließlich probieren wir uns selber aus. Im Reden und (zu-)hören, im Moderieren und Verstehen.

*Thema dieser Fortbildung ist die gute Kommunikation in der Gruppe.*

---

## MODUL 4

### Erst Krabbeln, dann Laufen ... Selbsthilfegruppen in die Selbstständigkeit begleiten

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

Die beste Leitung/Begleitung ist die, die sich überflüssig macht. Denn eine eigenständige Gruppe ist eine starke Gruppe.

Die Mitglieder passen aufeinander auf und sorgen miteinander für eine gute gemeinsame Zeit. Selbst wenn mal

keine Leitung da ist. Aber wie ist das zu schaffen?

Wir wollen in dieser Fortbildung Möglichkeiten und Methoden zusammentragen, um Gruppen darin zu bestärken, sich gemeinsam selbst zu organisieren.

*Eine Fortbildung, die vermittelt, wie Menschen in Selbsthilfegruppen gemeinsam Verantwortung tragen.*







# SELBST HILFE

Organisation und  
Öffentlichkeitsarbeit

## Kooperation und Vernetzung

### Ein starkes Netz – Potenziale von Netzwerken erkennen und nutzen

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

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

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

Anhand von Beispielen wollen wir das „Netzwerken“ ergründen. Eine gelungene Zusammenarbeit bringt einen Gewinn für alle Beteiligten und unterstützt Netzwerke, die tragen.



- **Donnerstag, 17. Oktober**  
**14:00 - 17:00 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 39

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

Kosten: 6,- €

Leitung: *Ines Krahn*

## Beteiligung und Recht

---

### Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen.

Seit dem Jahr 2004 räumt der Gesetzgeber den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patienten formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein.

Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patientinnen und Patienten. Damit wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur

die individuellen Patientenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen.

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

- **Montag, 11. Februar**  
**16:00 - 18:00 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 39

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

Kosten: Keine

*Leitung: Ursula Helms – Geschäftsführerin der NAKOS und Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG.*

## Patienten-Rechte

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

### Wichtige Elemente sind:

- Regelungen des Behandlungs- und Arzthaftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern

- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträgern
- Stärkung der Patientenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patientinformation

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

- **Dienstag, 5. März**  
**15:00 - 17:00 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 - 890 285 39

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

Kosten: Keine

*Leitung: Katrin Ulmer – gemeinsam mit dem Patienten Forum Berlin.*

## 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.

Dabei ist sie eine Chance für eine bessere Hilfe und ein selbstbestimmteres Leben zu führen.

Sowohl bei den Sozialämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Rentenversicherung als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt.

Der Workshop will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben.



- **Montag, 5. September**  
**15:00 - 17:00 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 - 890 285 39

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

Kosten: 6,- €

*Leitung: Marcus Lippe, Rechtsanwalt, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft persönliches Budget.\**

*\* Seit 5 Jahren ist die Landearbeitsgemeinschaft persönliches Budget, ein Zusammenschluss von Menschen, die sich im Land Berlin um alle Probleme mit und um das persönliche Budget kümmern. Dabei sind BeraterInnen mit und ohne Behinderung genauso wie NutzerInnen des persönlichen Budget.*

## Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen?

Selbsthilfeorganisationen sind gefragte Partner wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Sie sollen die Sicht der Betroffenen, der Nutzerinnen und Nutzer von gesundheitlichen Leistungen und derjenigen einbringen, die Hilfe benötigen.

Selbsthilfeorganisationen fordern diese Partizipation auch zunehmend ein. Sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden.

Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie die Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. die eigenen Anliegen

einbracht werden können:

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

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

### ● Montag, 11. November

15:00 - 17:00 Uhr

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030-890 285 39

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

Kosten: Keine

*Leitung: Katrin Ulmer, Büroleitung  
Patientenbeauftragte für Berlin gemeinsam mit dem Patienten Forum Berlin*

## Selbsthilfe und Autonomie – Autonomie der Selbsthilfe

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

---

Die Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen ebenso wie die professionelle Selbsthilfeunterstützung in Selbsthilfe-Kontaktstellen haben in den letzten Jahren große Anerkennung für ihre Arbeit erfahren.

Die damit einhergehende Zunahme an Aufgaben und ihre stärkere Einbindung in Gremien der gesundheitlichen oder sozialen Versorgung stellt die Selbsthilfe aber auch vor große Herausforderungen an ihre Organisation und Ausstattung.

Um die vielfältigen Aufgaben realisieren zu können, sind finanzielle Mittel erforderlich, die nicht immer ausreichend verfügbar sind. Neben Mitgliedsbeiträgen und Fördermitteln von der öffentlichen Hand und von den Krankenkassen werden zum Teil auch Spenden und Sponsoringmittel eingeworben.

Die Förderung der Selbsthilfe durch Wirtschaftsunternehmen – insbesondere von Arzneimittel- und Medizinprodukte-Unternehmen sowie Hilfsmittelherstellern – werden im Feld der Selbsthilfe und auch darüber hinaus öffentlich diskutiert.

Liegt eine große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten eines fördernden Unternehmens vor, wird die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme durch das fördernde Unternehmen auf die Meinungsbildung und auf die Informationsmedien der Selbsthilfe gesehen: Es können Interessenskonflikte entstehen.

Die Selbsthilfe ist deshalb gefordert, die Annahme solcher Gelder sorgfältig zu prüfen, transparent zu behandeln und eventuell auch abzulehnen.

- **Montag, 18. November**  
**16:00 - 18:00 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 39

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

Kosten: Keine

*Leitung: Ursula Helms, Stellv. Sprecherin der Patientenvertretung im G-Ba*

## Finanzen und Förderung

---

### Ohne Moos nix los

Benötigt Ihre Gruppe einen eigenen Flyer oder Gelder für Weiterbildungen zum Beispiel beim Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen haben die Möglichkeit, finanzielle Förderung durch die Krankenkasse zu erhalten.

Sie werden an diesem Abend erfahren, welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen und wo die Anträge dann gestellt werden können.

- **Samstag, 19. Januar**

**10:00 - 16:00 Uhr**

Selbsthilfetreffpunkt im  
Nachbarschaftshaus Friedenau  
Hosteinische Str. 30  
12161 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-859 339 / 333

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

Kosten: 12,- €

*Leitung: Sabine von Wegerer,  
Katarina Schneider*



## Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

*Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V*

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

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

Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themenbereichs- und indikationsgruppenübergreifend tätig sein. Neben den beiden Förderbereichen „Kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung“ und „Kassenindividuelle Projektförderung“ gibt es noch die verschiedenen Förderebenen.

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

- **Montag, 21. Oktober**  
**15:00 - 18:00 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 39

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

Kosten: Keine

*Leitung: Detlef Fröhöfer,*

*AOK Nordost - Die Gesundheitskasse*

## Datenschutz und Social Media

---

### Social Media für Selbsthilfegruppen!

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

Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute



- **Montag, 18. Februar**
  - **Montag, 18. November**
- Jeweils von 18:15 - 21:00 Uhr.**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 39

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

Kosten: Keine

*Leitung: Bernd Kipp*

## Onlinebasierte Angebote für die Selbsthilfe

Das Internet ist zum selbstverständlichen Alltagsbegleiter geworden. Auch in der Selbsthilfe sind Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Neu sind für viele Gruppen und ihre Mitglieder jedoch die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Netzwerke wie facebook, google+ oder WhatsApp.

Die schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. In der Selbsthilfe geht es meist um sehr persönliche Daten. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Bewusstsein darüber, wie die neuen Kommunikationsformen mit diesen Daten, die über soziale Netzwerke meist sehr schnell ausgetauscht werden, von den Anbietern, Firmen oder Dritten genutzt und weitergegeben werden, ist

jedoch in der Selbsthilfe noch nicht sehr weit verbreitet. Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren. Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚Social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist.

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

- **Donnerstag, 14. März**  
**15:00 - 18:00 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 - 890 285 39

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

Kosten: Keine

*Leitung: Miriam Walther, NAKOS*

## Datenschutz für Selbsthilfegruppen

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

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz-Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen auch bei Selbsthilfegruppen auf.

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

### **Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich.**

**Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.**

Gerne können Sie Ihre konkreten Fragen schon vorab an SEKIS senden. Das können Fragen sein, wie „Darf ich ein Foto des Ausflugs unserer Selbsthilfegruppe auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Wie sammelt und sichert der Gruppenleiter meine Daten?“ etc.

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

- **Montag, 15. April**
  - **Donnerstag, 12. September**
- Jeweils von 16:00 - 18:00 Uhr.**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 - 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
*Leitung: Ella Wassink*



# KONTAKT STELLEN

## Selbsthilfe

Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen  
Selbsthilfegruppen.

## **BERLIN ZENTRAL**

---

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

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

## **BERLIN REGIONAL**

---

### **Charlottenburg - Wilmersdorf**

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel.: 030 - 892 66 38  
E-Mail: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

### **SPRECHZEITEN**

Mo. 12:00 - 16:00 Uhr  
Mi. 10:00 - 14:00 Uhr  
Do. 14:00 - 18:00 Uhr

### **Friedrichshain - Kreuzberg**

Selbsthilfekontaktstelle  
Friedrichshain  
Boxhagener Str. 89  
10245 Berlin  
Tel.: 030 - 291 83 48  
E-Mail: [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)  
[www.selbsthilfe-treffpunkt.de](http://www.selbsthilfe-treffpunkt.de)

### **SPRECHZEITEN**

Di. und Fr. 10:00 - 13:00 Uhr  
Mi. 15:00 - 18:00 Uhr  
Do. 13:00 - 18:00 Uhr

## Lichtenberg

Selbsthilfekontaktstelle Synapse  
Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin  
Tel.: 030-55 49 18 92  
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de  
www.stzneukoelln.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 13:00 - 17:00 Uhr  
Di. 13:00 - 16:00 Uhr  
Fr. 10:00 - 12:00 Uhr

## Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe, Kontakt- und Beratungsstelle  
Alt-Marzahn 59 a  
Tel.: 030-54 25 103  
E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de  
www.wuheletal.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 13:00 - 17:00 Uhr  
Di. 15:00 - 19:00 Uhr  
Fr. 09:00 - 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Neukölln / Nord

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin  
Tel.: 030-681 60 64  
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de  
www.stzneukoelln.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 15:00 - 18:00 Uhr  
Di. und Do. 10:00 - 13:00 Uhr

## Lichtenberg - Hohenschönhausen

Horizont - Selbsthilfe Kontakt-  
und Beratungsstelle  
Ahrenshooper Str. 5  
13051 Berlin  
Tel.: 030-962 10 33  
E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de  
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

### SPRECHZEITEN

Di. 10:00 - 18:00 Uhr  
Mi. 13:00 - 18:00 Uhr  
Do. 10:00 - 13:00 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  
www.stadtrand-berlin.de

### SPRECHZEITEN

Mo. und Di. 10:00 - 14:00 Uhr  
Do. 15:00 - 18:00 Uhr

## Neukölln / Süd

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd  
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin  
Tel.: 030-605 66 00  
E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de  
www.stzneukoelln.de

### SPRECHZEITEN

Mo. 11:00 - 13:00 Uhr  
Di. 10:00 - 13:00 Uhr  
Do. 13:00 - 17:00 Uhr

## **Pankow - Prenzlauer Berg**

KIS – Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe  
im Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10  
13187 Berlin  
Tel.: 030 - 499 87 09 10  
E-Mail: [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)  
[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

### **SPRECHZEITEN**

Mo. und Mi. 15:00 - 18:00 Uhr  
Do. 10:00 - 13:00 Uhr

## **Reinickendorf**

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

### **SPRECHZEITEN**

Di. und Do. 14:00 - 18:00 Uhr  
Fr. 10:00 - 14:00 Uhr

## **Pankow - Buch**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
im Bucher Bürgerhaus  
Franz-Schmidt-Str. 8 - 10  
13125 Berlin  
Tel.: 030 - 941 54 26  
E-Mail: [selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de)  
[www.albatrosggmbh.de](http://www.albatrosggmbh.de)

### **SPRECHZEITEN**

Mo. 14:00 - 17:00 Uhr  
Fr. 10:00 - 13:00 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**

Mo. 10:00 - 12:30 Uhr  
Mi. 15:00 - 18:00 Uhr  
Do. 10:00 - 13:00 Uhr



## Spandau - Siemensstadt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstr. 13  
13629 Berlin  
Tel.: 030 - 381 70 57 und 382 40 30  
E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)  
[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

### SPRECHZEITEN

Di. 13:00 - 16:00 Uhr  
Do. 15:00 - 18:00 Uhr  
Fr. 10:00 - 13:00 Uhr

## Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle  
im Mittelhof e.V.  
Königstr. 42 / 43  
14163 Berlin  
Tel.: 030 - 80 19 75 14  
E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

### SPRECHZEITEN

Mo. 10:00 - 13:00 Uhr  
Di. und Mi. 16:00 - 18:00 Uhr  
Do. 12:00 - 15:00 Uhr

## Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im  
Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin  
Tel.: 030 - 85 99 51 330  
E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)  
[www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)

### SPRECHZEITEN

Mo. 15:00 - 19:00 Uhr  
Di. 15:00 - 18:00 Uhr  
Do. 10:00 - 14:00 Uhr

## Treptow - Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstraße 70  
12489 Berlin  
Tel.: 030 - 631 09 85  
E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
[www.stzneukoelln.de](http://www.stzneukoelln.de)

### SPRECHZEITEN

Mo. 14:00 - 18:00 Uhr  
Di. 10:00 - 14:00 Uhr  
Do. 14:00 - 18:00 Uhr

### Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin stellt sich vor

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin wurde im Jahr 2004 gegründet und sieht seine Hauptaufgabe in der Weiterentwicklung von geeigneten Fortbildungskonzepten für die Selbsthilfe. Er setzt sich zusammen aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Selbsthilfe-

kontaktstellen Mitte, Pankow, Steglitz-Zehlendorf und Treptow-Köpenick sowie Mitgliedern von Selbsthilfegruppen. Der Arbeitskreis organisiert neben Fortbildungen auch Gesamttreffen und Tagungen zu verschiedenen Themen der Selbsthilfe.

- **Birgit Sowade**  
Dipl. Sozialpädagogin  
Gestaltpädagogin  
*Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH*
- **Götz Liefert**  
Diplompädagoge, Supervisor
- **Hanne Theurich**  
Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin  
*Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V., Steglitz-Zehlendorf*
- **Jens Erik Geißler**  
Leiter der Selbsthilfegruppe „Burnout und Depression“  
*KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow*
- **Katarina Schneider**  
Dipl. Sozialpädagogin  
*KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow*
- **Petra Glasmeyer**  
Dipl. Sozialpädagogin  
*Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V., Steglitz-Zehlendorf*
- **Sabine von Wegerer**  
Leiterin der Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene
- **Ruth Uzelino**  
Dipl. Sozialpädagogin, Personenzentrierte Beraterin nach C. Rogers  
*Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative, Treptow-Köpenick*

### REDAKTION FÜR DIE BEREICHE

- **Selbsthilfe**  
Ella Wassink, Ines Krahn  
und Johanna Schittkowski  
*SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle*  
Petra Glasmeyer  
*für den Arbeitskreis Fortbildung*
- **Pflegeunterstützung**  
Stefanie Emmert-Olschar  
und Ina Kammermeier  
*Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung*



R E I H E

P F L E G E

Unterstützung

## Pflegeunterstützung

### *Selbsthilfe, Engagement und Pflege*

---

Schwerpunkte der Selbsthilfe lagen über viele Jahre in den Bereichen Sucht und gesundheitliche Selbsthilfe.

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

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

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

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

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

Im Mittelpunkt stehen Angebote, die vor allem auf das Engagement von Freiwilligen setzen und die die Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Selbstorganisation stärken sollen. Hier sind ganz neue Formen der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Bereichen gefordert. Für all diejenigen, die sich für diesen Bereich interessieren, sei als Hilfesuchende oder als Ehrenamtliche, wollen wir gemeinsam mit den Beteiligten und ihren Partnern informieren und diskutieren. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

### Kommunikative Kompetenzen für herausfordernde Gespräche

Immer wieder kommt es in der Arbeit mit Menschen zu herausfordernden Gesprächssituationen. Trotz Empathie und gutem Willen bleibt am Ende Hilflosigkeit oder Ärger zurück. Und nicht zu vergessen, dahinter stecken oft sehr herausfordernde Lebenssituationen.

Wir werden uns anhand Ihrer Erfahrungen mit solchen Gesprächssituationen genauer beschäftigen. Was passiert da eigentlich? Mit welchen Erwartungen gehe ich in solche Gespräche?

Was brauche ich, um diese Herausforderung mit einem guten Gefühl zu meistern?  
Geht das überhaupt?  
Welche Strategie passt zu mir?  
Welche hilfreichen Methoden gibt es?

Die Umsetzung werden wir gemeinsam ausprobieren. Bringen Sie Beispiele, Neugier und die Bereitschaft zur Reflexion mit.

- **Donnerstag, 14. Februar**  
**09:30 - 16:45 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 35

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

*Leitung: Veronica Klingemann,  
Gestalttherapeutin, Supervisorin DVG,  
Beraterin DGfB, Psychoonkologin (DKG)*

## Selbstmanagement in der Projektarbeit

Damit Projekte gut laufen ist es wichtig, dass die Projektverantwortlichen gut auf sich selbst achten.

An diesem Tag nehmen Sie sich Zeit, um ganz konkrete Handlungsschritte für ein gelingendes Selbstmanagement in Ihrer Projektarbeit zu entwickeln.

Zunächst finden Sie individuell heraus, wodurch bei Ihnen Konflikte oder Stress entstehen. Fragen dazu sind beispielsweise: Wo ist der Projektrahmen zu eng oder unpassend?

Wie gehe ich damit um, wenn ich mit hohem Hilfebedarf von Klienten konfrontiert werde?

Mit Übungen zur Unterstützung der Selbstfürsorge finden Sie einen bewussten Zugang zu Ihren ganz persönlichen Kraftquellen und lernen, wie diese zu einer guten Balance in Ihrer persönlichen Selbstfürsorge beitragen.

- **Donnerstag, 7. März**  
**09:30 - 16:45 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 35

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

*Leitung: Ines Krahn, Diplom Sozialpädagogin (FH), Referentin in der Erwachsenenbildung.*

### Ehrenamtsmanagement: „Umgang mit Sterbewunsch-Äußerungen“

Die Ehrenamtlichen der Kontaktstellen PflegeEngagement und der Angebote zur Unterstützung im Alltag treffen bei ihren Einsätzen größtenteils auf alte oder sehr alte Menschen, die zudem oft von Krankheiten betroffen sind.

Ist erst mal eine Vertrauensbeziehung aufgebaut, kommt es nicht selten vor, dass sich die Ehrenamtlichen mit Aussagen wie: „Am liebsten möchte ich sterben. Warum darf ich nicht einfach gehen? Am besten wäre, ich wache morgen nicht mehr auf.“ konfrontiert sehen. Das kann einen ganz schön verunsichern.

In diesem Workshop wird es darum gehen, wie wir unsere Ehrenamtlichen auf eine solche Situation vorbereiten, sie unterstützen und entlasten können. Was ist zu tun, wenn jemand wirklich suizidal ist? Gibt es „sichere“ Anzeichen dafür? und ähnliches mehr.

Es wird selbstverständlich auch Zeit und Raum für Erfahrungsaustausch geben.

- **Donnerstag, 6. Juni**  
**09:30 - 13:00 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 35

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

Kosten: Keine

*Leitung: Gabriele Franzen,  
Gerontotherapeutin*

## Flipchartgestaltung

Das Flipchart ist als Medium erste Wahl, um Botschaften bei Vorträgen oder der Arbeit mit Gruppen auf den Punkt zu bringen.

Schon eine saubere, lesbare Schrift wirkt Wunder. Lebendige Figuren und der Einsatz von Symbolen machen Inhalte in Sitzungen und Seminaren zum Hingucker.

Schöner Nebeneffekt für die Leitung: Wer den Stift in der Hand hält, hat automatisch die Aufmerksamkeit des Publikums und spricht mit Autorität.

Einfache Tipps und Tricks, wie man zum Beispiel eine Agenda effektiv und stil-sicher gestaltet und wie man Ergebnisse eines Treffens dokumentiert, lernen Sie Schritt für Schritt in diesem Kurs. Wir wenden Techniken an, für die Sie weder Vorkenntnisse noch Talent zum Zeichnen brauchen.

- **Donnerstag, 29. August**

**09:30 - 16:45 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 35

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

Kosten: Keine

*Leitung: Dirk Hannemann,  
Kommunikationstrainer*



## Methodentraining für die Gruppenarbeit

### *Vom Türöffner bis zum guten Abschluss*

---

Dieses Seminar richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Gruppenarbeit und der Leitung von Gruppen haben. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihren persönlichen Methodenkoffer zu reflektieren, umzupacken oder zu erweitern.

Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie eine Gruppenarbeit einladend beginnen oder ein Austauschtreffen interessant eröffnen können. Ebenso wie der angemessene Rahmen für ein Treffen gestaltet wird, in dem eine Atmosphäre entstehen kann, die den gewünschten Austausch ermöglicht.

Um mit schwierigen Gruppensituationen einen konstruktiven Umgang zu finden, werden Sie hilfreiche Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppendynamiken kennenlernen. Dabei wird es auch darum gehen, wie Sie mit Ihren eigenen Ansprüchen und Werten gut in Kontakt sind und gleichzeitig flexibel auf die jeweilige Gruppensituation reagieren können.

Ebenso wichtig wie ein stimmiger Anfang und ein gehaltvoller Arbeits-/Mittel-Teil, ist ein passender Abschluss der Gruppenarbeit, damit viele Teilnehmende mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Auf diese und weitere individuelle Fragen werden Sie Antworten erhalten.

- **Donnerstag, 19. September**  
**09:30 - 16:45 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 35

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

*Leitung: Ines Krahn, Diplom Sozial-  
pädagogin (FH), Referentin in der  
Erwachsenenbildung*

### Öffentlichkeitsarbeit mit Hilfe von Sozialen Medien in gemeinnützigen Einrichtungen

Soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter, Bilderdienste wie Instagram und Pinterest, Blogs, Instant-Messenger wie WhatsApp und SnapChat – all diese Dienste ermöglichen ein schnelles und zielgerichtetes Kommunizieren an unterschiedliche Zielgruppen.

Auch der soziale / gemeinnützige Bereich kann von den vielen Vorteilen profitieren – wenn er denn weiß, auf welche Hürden und Fallstricke es zu achten gilt.

Nicht nur der Umgang mit Mobilgeräten und »Hashtags«, sondern auch das Verständnis für die Dynamik und die Faszination sozialer Medien sind hierbei Voraussetzung.

Darüber hinaus gewinnen Zeit- und Budgetplanung im gemeinnützigen Bereich eine besondere Bedeutung, da die Mittel oft sehr begrenzt sind.

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

- **Donnerstag, 10. Oktober**  
**09:30 - 16:45 Uhr**  
SEKIS – Selbsthilfekontakt-  
und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 35

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

Kosten: Keine

*Leitung: Sascha Dinse, Diplom-Soziologe*

### Rechtliche Betreuung in Wohngemeinschaften für Menschen mit Pflegebedarf

In Berlin steht ein erheblicher Teil der in Wohngemeinschaften lebenden Pflegebedürftigen unter rechtlicher Betreuung.

Die damit verbundenen Aufgaben für rechtliche Betreuer und Betreuerinnen sind durchaus anders als in der häuslichen Umgebung oder in der stationären Versorgung.

Aktuelle Themen wie die Finanzierung und Kosten, die Aufgaben von Betreuern

sowie Angehörigen in Wohngemeinschaften, Fragen rund um die Tagesgestaltung etc. werden in den Blick genommen. Darüber hinaus bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an rechtliche Betreuer und Betreuerinnen.

- **Montag, 4. April**

**09:00 - 12:00 Uhr**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030-890 285 35

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

Kosten: Keine

*Leitung: N. N.*

Ich pflege meinen Mann.  
Und meine Kontakte.

Ich kümmere mich um  
meine Nachbarin.  
Und um mein  
Wohlbefinden.

Ich pflege meine Frau.  
Und meine Kontakte.

Ich pflege mein Kind.  
Und mich selbst.

Ich pflege meine\*n  
Partner\*in.  
Und meine Kontakte.

Ich Sorge für meinen  
kranken Vater.  
Und für mich.



# P F L E G E

## Engagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche  
im PflegeEngagement.

## Schulungsangebot für Ehrenamtliche im PflegeEngagement

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

Die Schulungsreihe wird für ehrenamtlich Engagierte durchgeführt, die im Umfeld häuslicher Pflege alltagsnahe Unterstützung leisten möchten und vermittelt Grundlagen zur Unterstützung familiärer Pflegearrangements und Nachbarschaftshilfen.

Es gibt viele Fragen, die am besten im Vorfeld eines Engagements geklärt werden, um den Ehrenamtlichen Sicherheit und notwendiges Wissen mit auf den Weg zu geben. Neben dem Erwerb oder der Auffrischung von erforderlichen Kenntnissen für ein Engagement werden das Teamgefühl, die Identifikation mit den Zielen der Kontaktstellen und der Austausch untereinander gefördert.

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

Sie wird von den Kontaktstellen PflegeEngagement gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung in Berlin konzipiert und durchgeführt. Im Rahmen des Qualitätsmanagements erfolgt regelmäßig eine Evaluation und Weiterentwicklung.

**Die Schulung ist ein kostenfreies Angebot für ehrenamtlich engagierte Menschen der Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin.**

## MODUL 1 2 Stunden Einheit

### Rahmenbedingungen des Ehrenamtes in der Pflegeunterstützung

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

Es findet eine kurze Einführung in das Aufgabengebiet der Kontaktstellen statt, und die MitarbeiterInnen stellen sich vor. Die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten - Alltagsbegleitung von Pflegebedürftigen aller Altersgruppen, Angehörigen-

begleitung, Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen – insbesondere von pflegenden Angehörigen werden erläutert.

Zu Beginn der Schulungsreihe lernen die TeilnehmerInnen sich untereinander kennen und bekommen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Erwartungen an ihr Engagement auszutauschen. Zudem werden die Rahmenbedingungen des ehrenamtlichen Engagements erklärt.

---

## MODUL 2 2,5 Stunden Einheit

### Rolle im Ehrenamt, Nähe und Distanz

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

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

Dabei kann es helfen, sich mit dem Thema „Nähe und Distanz“ auseinander zu setzen. Was bedeuten eigentlich „Nähe“ und „Distanz“? Wann sind meine eigenen Grenzen überschritten, wie kann ich die meines Gegenübers wahren?

Mit Theorie aber auch praktischen Beispielen möchten wir Ihnen dieses Thema näherbringen und Ihnen helfen, sich in ganz neue Situationen einzufühlen, um auch mit Konfliktsituationen umgehen zu lernen.

## MODUL 3 2,5 Stunden Einheit

### Pflegeversicherung / Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsbedarf im Alltag

Das Modul informiert über die Inhalte des Pflegeversicherungsgesetzes.

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

Wem stehen Leistungen der Pflegeversicherung zu und wie werden sie beantragt?

Welche Unterstützung bietet die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige?

---

## MODUL 4 4 Stunden Einheit

### Zielgruppe alte Menschen

Alt werden bedeutet nicht zwangsläufig krank und pflegebedürftig werden, jedoch steigt mit zunehmendem Lebensalter durch den Alterungsprozess des Körpers das Risiko, an einer oder auch an mehreren Krankheiten (Multimorbidität) zu erkranken. Die Folgen sind oftmals Trauer über Defizite und Abhängigkeit, Scham oder Wut.

Trotz altersbedingter Einschränkungen spielen Kommunikation und Beschäftigung eine zentrale Rolle im Leben.

Sie bringen Freude und Abwechslung in den Alltag und fördern vorhandene Fähigkeiten und soziale Integration.

Wir wollen besprechen, was bei der Kommunikation mit älteren Menschen zu beachten ist und welche Beschäftigungsmöglichkeiten sich anbieten. Die Biografie und die Interessen des einzelnen sind dabei besonders wichtig.



### MODUL 5 3 Stunden Einheit

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

Ziel des Moduls ist es, sich mit menschlicher Wahrnehmung und Kommunikation auseinanderzusetzen und die TeilnehmerInnen in ihrer Selbstreflexion zu stärken. Wie gelingt es, in Gesprächen mit Angehörigen und pflegebedürftigen

Menschen eine hilfreiche Rolle einzunehmen? Wie funktioniert z. B. aktives Zuhören?

Weiterhin werden gemeinsam Lösungen für Krisen und Konfliktsituationen erarbeitet.

### MODUL 6 2,5 Stunden Einheit

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

In diesem Modul können Sie einen Eindruck vom Alltag in einer Familie mit einem pflegebedürftigen Menschen gewinnen.

Wer z.B. als Angehörigenbegleiter eine Familie unterstützen möchte, sollte zunächst deren Situation verstehen. Die Entscheidung, als Angehöriger einen Pflegebedürftigen zu versorgen, hat Auswirkungen auf das eigene Leben und das Familienleben insgesamt.

Durch die neue Situation, auf die sich alle einstellen müssen, können Konflikte auftreten, die nicht nur die unmittelbare Familie betreffen, sondern Freunde und Bekannte mit einschließen können.

Hilfe anzunehmen, ist für pflegende Angehörige oft nicht leicht. Sie sind die Experten, tragen die Hauptverantwortung für den Pflegebedürftigen und sehen sich selbst nicht gern in der Rolle des Hilfeempfängers. Sie definieren sich eher als eine Person, die eine besondere und zuweilen schwierige Aufgabe erfüllt. Viele pflegende Angehörige vernachlässigen auf lange Sicht die eigenen Bedürfnisse, denn die Pflegesituation fordert von ihnen große Kraftanstrengungen.

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

## MODUL 7a 4 Stunden Einheit

### Begleitung Betroffener oder Angehöriger

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

In diesem Modul erhalten Sie einen tieferen Einblick in mögliche Situationen, die Ihnen bei Ihrem Besuch begegnen können. Dabei bedarf es Akzeptanz und Toleranz für die individuelle Lebensge-

staltung und Familiengeschichte der Betroffenen.

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

## MODUL 7b 4 Stunden Einheit

### Gruppenbegleitung

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

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

Was ist für die Anleitung und Moderation von Gruppengesprächen wichtig?

Welche Regeln sind für die Gruppenstruktur sinnvoll?

Wie gehen wir mit Konflikten und Krisen um?



**Kontaktstellen PflegeEngagement**

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

**Selbsthilfe**  
Das sozialste Netzwerk

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

## MODUL 8 2,5 Stunden Einheit

### Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Wer soll für mich entscheiden, wenn mein Gesundheitszustand eigene Entscheidungen nicht mehr zulässt?

Welchen medizinischen Behandlungen und Therapien möchte ich mich unterziehen und welchen auf keinen Fall?

In der Regel ist ein Mensch ab dem 18. Geburtstag in Deutschland voll geschäftsfähig. Das bedeutet auch, dass nur er selbst für seine Person rechtlich bindende Willenserklärungen abgeben kann.

Unfall, Krankheit, Behinderung etc. können die eigene Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit einschränken. Was nun?

Diese Fragen stellen sich viele pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, aber vielleicht auch Sie. Wenn sicher sein soll, dass auch in solchen Situationen der eigene Wille durchgesetzt wird, muss in gesunden Tagen Vorsorge getroffen werden.

In diesem Modul werden daher Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung vorgestellt und das geltende Betreuungsrecht erläutert. Es werden Tipps gegeben, worauf besonders zu achten ist und wo in Berlin ausführliche Beratung angeboten wird.

---

## MODUL 9 2,5 Stunden Einheit

### Abschied und Trauer

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

Deshalb beschäftigt sich dieses Modul mit den Fragen:

Welche Formen der Trauer gibt es?

Wie können Sterbe- und Trauersituationen gestaltet werden?

Wie können Sie Ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen erkennen?

Welche Hilfesysteme gibt es?

## MODUL 10 1,5 Stunden Einheit

### Notfallsituationen

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

## MODUL 11 2,5 Stunden Einheit

### Wohnen im Alter

In diesem Modul geht es um die unterschiedlichen Wohn- und Lebensformen im Alter. Was kann ich tun und welche Hilfen kann ich nutzen, damit der

Verbleib trotz Pflegebedürftigkeit in der eigenen Wohnung möglich wird? Welche alternativen Wohnformen gibt es?

## MODUL 12 3,5 Stunden Einheit

### Krankheitsbild Demenz, Reflexion der Fortbildung

In diesem Modul geht es darum, Ihnen Grundlagenkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz zu vermitteln und ein Verständnis für das Verhalten von demenzkranken Menschen zu entwickeln.

Es werden Möglichkeiten der Kommunikation sowie verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten vorgestellt.

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

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

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



# KONTAKT STELLEN

PflegeEngagement

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

## Charlottenburg - Wilmersdorf

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

## Friedrichshain - Kreuzberg

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

## Lichtenberg

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

## Marzahn - Hellersdorf

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

## Mitte

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

**Neukölln-Nord**

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

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

**Pankow**

c/o Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Straße 10  
13187 Berlin

Tel.: 030 - 499 870 911  
E-Mail: kpe-pankow@hvd-bb.de  
www.pflegeengagement-pankow.de  
*Träger: Humanistischer Verband  
Deutschland e.V.*

**Neukölln-Süd**

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

Tel.: 030 - 603 20 22  
E-Mail: sued@kpe-neukoelln.de  
www.stzneukoelln.de  
*Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd e.V.*

**Reinickendorf**

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

- Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin  
Tel. 030 - 417 457 52

- Wilhelmsruher Damm 116  
13439 Berlin  
Tel.: 030 - 644 976 063

E-Mail: pflegeengagement@unionhilfswerk.de  
www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement  
*Träger: Unionhilfswerk gGmbH  
Gropiusstadt*



**Ich kümmere mich  
um meine Mutter.  
Und um mein Wohlbefinden.  
Ich gehe zur Entspannungsgruppe.**

**Selbsthilfe**  
Das sozialste Netzwerk

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

### Spandau

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

### Tempelhof - Schöneberg

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

### Treptow-Köpenick

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



## Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung an die jeweils angegebenen Adresse, E-Mail-Adresse bzw. Telefonnummer.

**Unbedingt mit Nennung des Kurses und den vollständigen Angaben zu Ihrer Person:**

Name und Erreichbarkeit (Telefonnr. / E-Mail),  
Gruppe und Adresse (freiwillig)

**Rückfragen können Sie stellen unter:**

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und  
Informationsstelle Berlin  
Ines Krahn  
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)

## Impressum

### Herausgeber\*innen

selko e. V.  
Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen  
c/o SEKIS  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel. 030 - 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

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

### Verantwortlich für den Inhalt

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

### Gestaltung

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

### Bildquellen:

SEKIS / Die Projektoren, Jörg Farys (Seite 7, 16, 22, 32, 40 und 59) /  
Seite 2: „Gruppe im Kreis“, ©dolgachov, bigstockphoto.com / S. 30: ©franckreporter, istockphoto.com /  
S. 35: ©rawpixel.com, shutterstock.com

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

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

Dezember 2018

# selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen  
und der Kontaktstellen PflegeEngagement.

Arbeitskreis Fortbildung für die Selbsthilfe.





**selko»**

Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen  
und der Kontaktstellen PflegeEngagement.

Arbeitskreis Fortbildung für die Selbsthilfe.