

kpe»

Kontaktstelle PflegeEngagement



sekis»

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Charlottenburg-Wilmersdorf

Programm Januar – Juni 2024

Selbsthilfe
im Bezirk



Bismarckstr. 101
10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
5. OG, mit Fahrstuhl



Förderung

Gefördert von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung und den Gesetzlichen Krankenkassen Berlin/Brandenburg und ihren Verbänden.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel 030 890 285 38

Fax 030 890 285 40

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de



Sprechzeiten

Montag 10 – 14 Uhr

Dienstag 12 – 16 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unser Team

Daniel Jux | jux@sekis-berlin.de

Johann Christoph Maass

maass@sekis-berlin.de



Träger: SELKO – Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

**Gemeinsam sind
wir stark**

Warum Selbsthilfe?

„Das Besondere an Selbsthilfe sind für mich die Menschen, die ich getroffen habe, in mein Herz geschlossen habe, die eigentlich wie eine Familie für mich geworden sind.“

Alma

„Und da dachte ich:
Ah! Das heißt, wir sind alle gleich. (...) Dann bin ich wie alle anderen und das hatte ich nie. Das war das Ziel und das habe ich erreicht.“

Ute

„Was es für mich besonders macht, seit vielen Jahren - ich kann jetzt sogar schon von Jahrzehnten bei mir sprechen: in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, ist für mich eine Form des mündigen Werdens.“

Kim

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de





Selbsthilfegruppen

gibt es u.a. zu folgenden Themen:

- Achtsamkeit und psychische Erkrankungen
- ADHS – english speaking
- Alkoholabhängigkeit Betroffene und Angehörige
- Angehörige von Menschen mit Alzheimer
- Angehörige von Menschen mit Demenz
- Essstörungen Betroffene und Angehörige
- Ängste und Depressionen
- Ataxie
- Borderline/ Beziehungsstörungen
- Burnout
- Cochlea Implantat
- Depression
- Depression and Intersectionality - english speaking
- Drogen- und Medikamentenabhängige
- Essentieller Tremor
- Fibromyalgie
- Hirntumor
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
- Internet- und Medienabhängigkeit
- Japanische Frauengruppe
- Lichen Sclerosus
- Lungenemphysem – COPD
- Lupus Erythematodes
- Lymphom/Lymphdrüsenkrebs
- ME/CFS
- Myalgische Enzephalomelitis / Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Misshandlungen in Kindererholungsheimen
- Parkinson
- Playbacktheater
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Psychosomatische Störungen
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- Sex- und Liebesabhängigkeit
- Sklerodermie
- Soziale Ängste/ Soziale Phobie
- Stottern
- Trauernde Eltern
- Traumatisierung in Wochenkrippen und -heimen
- Trennung / Scheidung von narzisstischen Partnern
- Trichotillomanie
- Trigeminusneuralgie
- Ungewollt kinderlos
- Weiterleben nach überlebtem Suizid

Wenden Sie sich bei Interesse gerne an uns.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de

Trichotillomanie Selbsthilfegruppe

Leidest du unter Trichotillomanie und suchst den Austausch mit anderen Betroffenen? Das zwanghafte Haarausreißen, auch hairpulling genannt, ist eine noch wenig bekannte Störung, weshalb der Bedarf an Aufklärung und Unterstützung groß ist.

In unserer Gruppe erfährst du Entlastung und Verständnis. Wir wollen eine Gemeinschaft bilden, um nicht länger mit unserer Scham allein zu sein. Wohltuende Gespräche und Kontakte sollen uns helfen, die Trich besser zu verstehen und damit umzugehen.

Einen Therapie-Ersatz stellt unsere Gruppe nicht dar, allerdings freuen wir uns über Tipps und Hilfsmittel gegen das Reißen.

Wenn du Interesse hast mitzumachen, melde dich gern unter:
trich.shg.berlin@web.de

sekis»

Trichotillomanie
Selbsthilfegruppe



Selbsthilfe Wochenkinder

Beschäftigen Dich die folgenden Themen:

- Leidest du unter diffusem seelischen Schmerz?
- Bist du eher misstrauisch – fehlt dir das Urvertrauen?
- Hast du eine unerfüllte Beziehung zur Familie/Freunden?
- Fühlst du dich nicht zugehörig und unverbunden?
- Fühlst du dich in der Therapie nicht abgeholt, nicht verstanden?

Du bist nicht allein, kontaktiere uns!
Hier tauschen sich Betroffene aus:
berlin@wochenkinder.de
www.wochenkinder.de



Selbsthilfe Wochenkinder

sekis»

Wochenkinder waren Kinder, die in der DDR in Wochenkrippen und Wochenheimen betreut wurden. Betroffene lebten nur an den Wochenenden in ihren Familien. Diese Fremdbetreuung erfolgte bereits nach dem staatlich gewährten Mutterschutz ab der 6. Lebenswoche und längstens bis zum Schuleintritt.

Selbsthilfe Wochenkinder



Create Your Life Community

We are English-speakers harnessing the power of self-awareness, personal freedom, and conscious creation. We are passionate about letting life happen FOR us! We don't FIX anything about us because we know we are WHOLE. TOGETHER, we empower and support ourselves in creatively:

- Overcoming anxiety and depression
- Having better, successful, and more fulfilling relationships
- Enjoying life regardless of its ups and downs (emotional fitness)

- Creating our personal strategies, branding, and careers
- Having the experiences we want to have and the memories we never want to forget!

Ask Taylor your questions:

+4917638607591

taylor@taylortalks.love

sekis»



Create Your Life Community





kurzgeschichtenklub

Lust auf gute Literatur? Auf anregenden Austausch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet? Willkommen im Klub!

Woche für Woche nehmen wir uns eine besondere Erzählung vor, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch. Wir wollen genau hinschauen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen.

Jede*r ist willkommen – kann mittun oder einfach zuhören. Es ist keinerlei Vorwissen nötig und die Teilnahme ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten.
Termine und weitere Infos unter:
maass@sekis-berlin.de



sekis»

kurzgeschichtenklub



Gemeinsam: informiert sein, Erfahrungen teilen, Selbsthilfe stärken

Du benötigst methodisches Hand-
werkzeug und wichtige Infos zur Orga-
nisation & Öffentlichkeit für die Arbeit
in deiner Gruppe? Du möchtest eine
Selbsthilfe-Gruppe gründen, weißt
aber nicht wie?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Bei uns findest du das ganze Jahr über
interessante & hilfreiche Fortbildun-
gen, Workshops & Infoveranstaltungen
rund um das Thema Selbsthilfe.



Hallo,

ich bin Mareike und arbeite seit 2019
mit viel Freude und Engagement im
Bereich Fortbildung in der Selbsthilfe.
Gerne nehme ich eure Anmeldungen
entgegen und stehe bei Fragen aller
Art zur Verfügung.

Meldet euch, macht mit und nehmt
wertvolle Tipps, Infos und Erfahrun-
gen für euch und eure Gruppe mit.

www.sekis-berlin.de/fortbildung

fortbildung@sekis-berlin.de

030 890 285 39

Auf ein spannendes und inspirieren-
des gemeinsames Fortbildungsjahr!

Mareike

für das Fortbildungsteam SEKIS Berlin



*Jetzt anmelden
und mitmachen!*



www.sekis-berlin.de/fortbildung
fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39

Fortbildungen

- **Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...**
Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen
Mo 19.02.2024 / 18 – 21 Uhr
SEKIS - Bismarckstr. 101 / 5 €
- **Unabhängigkeit der Selbsthilfe**
Wahrung von Selbstbestimmung & Vermeidung von Interessenkonflikten
Di 27.02.2024 / 16 – 18 Uhr
SEKIS - Bismarckstr. 101 / kostenfrei
- **Sichtbar und Präsent!**
Kreative Print-Medien & Co für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfe-Gruppen
Di 05.03.2024 / 18 – 21 Uhr
SEKIS - Bismarckstr. 101 / 5 €
- **Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen**
Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung
Di 16.04.2024 / 18 – 20 Uhr
SEKIS - Bismarckstr. 101 / kostenfrei
- **Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen!**
Wie funktioniert Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen?
Mo 29.04.2024 / 18 – 20 Uhr
SEKIS - Bismarckstr. 101 / kostenfrei
- **Instagram und Facebook**
Visuell ansprechende Inhalte für Social Media mit Canva erstellen
Di 18.06.2024 / 18 – 21 Uhr
SEKIS - Bismarckstr. 101 / 5 €
- **Gut vorgesorgt!**
Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten
Di 25.06.2024 / 16 – 18 Uhr
SEKIS - Bismarckstr. 101 / kostenfrei



Sozialberatung

Ihr habt Probleme und benötigt Hilfe?

Dann nutzt doch die Sozialberatung bei SEKIS. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung.

Sprechzeit: Do 13 – 15 Uhr und nach Vereinbarung

Eine Anmeldung per E-Mail oder Telefon ist zurzeit notwendig!

Sozialberatung ist keine Therapie und keine Rechtsberatung! Sie berät im Falle eines eingegrenzten Problems und trägt zu dessen Lösung bei. Die Sozialberatung unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht.



Hallo,

ich bin Nadia Bode. Ich bin diplomierte Sozialarbeiterin mit einer Zusatzausbildung als Fachkraft für psychosoziale Versorgung. Ich berate und begleite Sie gerne im Rahmen der Sozialberatung – insbesondere zu Fragen der Schwerbehinderung und der Rente aber auch zu anderen, sozialen und psychischen Fragestellungen.

Sie erreichen mich am besten per E-Mail oder telefonisch.

Persönliche Gespräche sind jeweils am Donnerstag von 13 – 15 Uhr möglich. Termine für ein persönliches Gespräch müssen vorher vereinbart werden, damit ich auch genügend Zeit für Sie habe.



Melden Sie sich gerne bei mir!

Nadia Bode





0151 583 526 88

sozialberatung@sekis-berlin.de

Social Media

SEKIS - wir posten auf verschiedenen Social-Media-Kanälen!

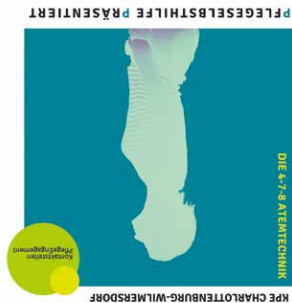
Bleiben Sie informiert über unsere Angebote und folgen Sie uns auf den sozialen Plattformen.

-  /selbsthilfeberlin
-  /selbsthilfeberlin
-  /SelbsthilfeBer
-  /c/SelbsthilfeBerlin





Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen in diesem Podcast.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de



In unserer Unterstützungsreihe „PfliegeSelbsthilfe präsentiert...“ für pflegende Angehörige finden Sie Tipps zur Unterstützung im Alltag, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Hinweise zur Selbstfürsorge.

 /selbsthilfeberlin
 /selbsthilfeberlin

Social Media
Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pfliegeengagement@sekis-berlin.de

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf