



Charlottenburg-Wilmersdorf
Programm Juli – Dezember 2023

PflegeSelbsthilfe
Unterstützung für Angehörige
in Berlin

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



Förderung

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege und die Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

**Kontaktstelle
PflegeEngagement**
Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement

030 890 285 35 | pflgeengagement@sekis-berlin.de

www.pflegeselbsthilfe-berlin.de

Sprechzeiten

Dienstag 13 – 15 Uhr

Donnerstag 10 – 12 Uhr

und nach Vereinbarung



Unser Team

Laura-Maria Jordan

Sandra Wolff

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

Wir unterstützen pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige.

Wir unterstützen

- Menschen mit Pflege- oder Unterstützungsbedarf
- Menschen, die einen Angehörigen, Nachbarn oder Freund*in pflegen oder betreuen

Wir bieten

- PflegeSelbsthilfegruppen
- einen ehrenamtlichen Besuchsdienst
- Unterstützung beim Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke
- Informationsveranstaltungen

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

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

**Ich kümmere mich
um meine Mutter.
Und um mein
Wohlbefinden.**



PflegeSelbsthilfe

„Wir müssen einander nichts erklären, wir wissen wovon wir reden.“


Unterstützung für Angehörige

Viele pflegende und betreuende An- und Zugehörige fühlen sich allein gelassen und überfordert.

Die meisten Menschen erleben diese schwere Situation im Verborgenen und haben oft wenig Unterstützung.

In unseren Gruppen treffen sich Menschen, die jemanden pflegen und betreuen und sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten. Sie geben sich Tipps, teilen Sorgen und Ängste und stärken sich gegenseitig.

In unseren Spots können Sie einen Eindruck von unseren Angehörigen-Gruppen gewinnen:

 /PflegeSelbsthilfe Berlin



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



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Unsere Gesprächsgruppen in der Kontaktstelle

After Work

Sie pflegen oder kümmern sich um Ihre Eltern, Partner oder Kinder und sind gleichzeitig berufstätig? Sie fühlen sich ausgebrannt und wissen nicht mehr, wie Sie Ihren Alltag bewältigen sollen?

Dann werden Sie Teil unserer Gruppe und stellen Sie fest: Ich bin nicht allein! Hier finde ich Entlastung und Stärkung!

**2. Montag im Monat,
17:30 – 19 Uhr**

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, schwierige Situationen zu meistern.

In dieser Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie wir die eigenen Kräfte stärken können, um den Pflegealltag besser zu bewältigen und lernen, auch auf uns selbst gut aufzugehen!

**1. u. 3. Mittwoch im Monat,
17 – 18:30 Uhr**

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Freitagsgruppe

Wie kann ich als pflegende Person meine Kräfte schonen und zu mehr Gelassenheit finden?

In dieser angeleiteten Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen, um den Alltag als Pflegende*r leichter bewältigen zu können.

**1. u. 3. Freitag im Monat,
10 – 11:30 Uhr**

**Kontaktstelle PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf**

Bismarckstr. 101
10625 Berlin

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Gesprächsgruppe Kardinal-Bengsch

NEU!

Sie pflegen Ihre*n Partner*in oder kümmern sich um ein pflegebedürftiges Elternteil? Die Situation überfordert Sie und Sie wissen nicht mehr, wie Sie das alles schaffen sollen?

In dieser angeleiteten Gesprächsgruppe treffen sich pflegende Angehörige, um Erfahrungen auszutauschen, Probleme zu besprechen, um sich gegenseitig zu entlasten und zu stärken.

**3. Montag im Monat,
13 – 14:30 Uhr**

Caritas-Seniorenzentrum
Kardinal-Bengsch
Iburger Ufer 14
10587 Berlin

*Bei Interesse bitte in der Kontaktstelle
PflegeEngagement melden.*

**Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab
telefonisch oder per E-Mail bei uns an.**

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Gesprächsgruppe Grunewald

für Menschen, die jemanden pflegen oder betreuen

Ein Familienmitglied zu pflegen, kann einen an den Rand der eigenen Kräfte führen. Gerade wenn körperliche Einschränkungen oder eine Demenzerkrankung eine Rolle spielen, ist die Belastung oft riesengroß.

In dieser Gruppe können Sie sich mit ebenfalls Betroffenen austauschen, gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickeln und Entlastung finden.

**1. Donnerstag im Monat,
16 – 17:30 Uhr**

Sozialwerk Berlin e.V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus
Humboldtstr. 12
14193 Berlin

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Türkischsprachige Frauengruppe im Divan e.V.

Jeden 2. Freitag im Monat trifft sich eine Gruppe türkischsprachiger Frauen mit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin. Wir bieten Austausch zu verschiedenen Themen wie Gesundheit, Alter, Pflegebedürftigkeit und bieten Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten.

Türkischsprachige Frauen, die Kontakt suchen oder sich in türkischer Sprache austauschen möchten, sind herzlich willkommen.

**Jeden 2. Freitag im Monat,
14 – 17 Uhr**

Stadteilzentrum DIVAN e.V.
Nehringstr.8
14059 Berlin

**Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab
telefonisch oder per E-Mail bei uns an.**

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf



Her ayın 2 Cuma günü Türkçe konuşan bir grup kadın gönüllü çalışan bir kadın ile buluşuyor.

Sağlık, yaşlılık, bakım ihtiyacı gibi çeşitli konularda fikir alışverişi yapıyor ve destek seçenekleri hakkında bilgi veriyoruz.

Türkçe konuşan, iletişim arayan veya Türkçe fikir alışverişinde bulunmak isteyen bayanları bekliyoruz.

**Jeden 2. Freitag im Monat,
14 – 17 Uhr**

Stadteilzentrum DIVAN e.V.
Nehringstr.8
14059 Berlin

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**



Unsere Aktivgruppen

Innere Ruhe - Online-Entspannungsgruppe Qigong

Wer einen anderen Menschen betreut oder pflegt, steht unter Dauerbelastung, seelisch und körperlich. Erholung kommt da meist zu kurz.

In unserer Entspannungsgruppe lernen Sie in einfachen, aber effektiven Einheiten – aus dem medizinischen Qigong, kombiniert mit Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen - , Kraft zu tanken, Stress abzubauen und zu mehr innerer Ruhe zu finden.

**jeden Mittwoch,
19:45 – 20:30 Uhr**

Online über Big Blue Button.
Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Sportgruppe

Fit für den Alltag – fit für die Pflege

Dieses Bewegungsangebot richtet sich an pflegende An- und Zugehörige sowie ältere Menschen. Wir bieten Ihnen eine angeleitete, senioren-gerechte Gymnastik mit leichten Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können. Sie trainieren und verbessern ihre Fitness und Koordination. Der Spaß in der Gruppe und die Freude an Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

Die Gruppe wird von Herrn Stein angeleitet.

**jeden Freitag,
10:30 – 12:00 Uhr**

Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord
Halemweg 18, 13627 Berlin
030 902 925 260

**030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.**

Walk and Talk

Spaziergangs- und Freizeitgruppe für pflegende An- und Zugehörige, alleinlebende und pflegebedürftige Menschen jeden Alters

Sie sind gerne an der frischen Luft? Möchten sich mehr bewegen und dabei gute Gespräche führen? In unserer Spaziergangs- und Freizeitgruppe ist das möglich! Gemeinsam machen wir Spaziergänge in der näheren Umgebung. Tempo und Strecke orientieren sich an den Wünschen der Teilnehmer*innen.

Auch andere gemeinsame Aktivitäten sind nach Absprache möglich.

**1. u. 3. Mittwoch im Monat,
10 – 11:30 Uhr**

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Bitte melden Sie sich für alle Gruppentreffen vorab telefonisch oder per E-Mail bei uns an.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf



Informationsveranstaltungen

Informationsveranstaltung

Abschied und Trauer

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen bedeutenden Verlust und ein wesentlicher Bestandteil des Erlebens von Abschieden.

Der Verlust kann der Tod eines geliebten Menschen sein, aber ebenso der Abschied von einem erfüllten gemeinsamen Leben, beispielsweise wenn die zu pflegende Person in ein Pflegeheim ziehen muss.

Damit beginnt das Abschiednehmen für pflegende An- und Zugehörige häufig lange vor dem eigentlichen

Lebensende der Betroffenen.

In unserer Veranstaltung informiert Sie Frau Rose von Home Care Berlin e.V. über diese Themen.

Ihre Fragen sind herzlich willkommen!

Dienstag, 19.9.2023, 15 – 17 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Informationsveranstaltung

Entlastungsangebote

Viele betreuungs- und pflegebedürftige Menschen werden zu Hause, meist von An- oder Zugehörigen, versorgt. Damit die Sorge -und Pflegetätigkeit auch weiterhin mit dem eigenen Lebensalltag vereinbar sein kann, benötigt es Entlastungsangebote.

In unserer Veranstaltung informieren die Mitarbeiter*innen des Pflegestützpunkts Bundesallee und der Kontaktstelle Pflegeengagement über verschiedene Entlastungsmöglichkeiten.

Ihre Fragen sind herzlich willkommen!

Donnerstag, 16.11.2023, 15 – 17 Uhr

Sozialwerk e.V.
Stadtteilzentrum
Käte-Tresenreuter-Haus
Humboldtstr. 12
14139 Berlin



030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

PflegeSelbsthilfe-Podcast

Im PflegeSelbsthilfe-Podcast der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement informieren vier Mitarbeitende über aktuelle Themen aus dem Bereich der PflegeSelbsthilfe und geben kompakt und einfach verständlich Wissen über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige weiter. Freuen Sie sich auf hilfreiche Infos, spannende Themen und Gäste!

PflegeSelbsthilfe Podcast:
www.pflegeselbsthilfe-berlin.de




030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Social Media

Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

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



 /selbsthilfeberlin

 /selbsthilfeberlin

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



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf