

kpe»

Kontaktstelle PflegeEngagement



sekis»

Selbsthilfe-Kontaktstelle

# Charlottenburg-Wilmersdorf

Programm Januar – Juni 2023

Selbsthilfe im Bezirk



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



### **Förderung**

*Gefördert von der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales 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](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

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

### Sprechzeiten

Montag 10 – 14 Uhr

Dienstag 12 – 16 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

und nach Vereinbarung

### Unser Team

Daniel Jux | [jux@sekis-berlin.de](mailto:jux@sekis-berlin.de)

Johann Christoph Maass | [maass@sekis-berlin.de](mailto:maass@sekis-berlin.de)

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



**Gemeinsam sind  
wir stark**

## Gemeinsam geht es besser

Auch SEKIS und die weiteren Projekte von Selko e. V. machen in diesem Winter der Krisen selbstverständlich beim Netzwerk der Wärme mit!

Ziel des Bündnisses, an dem sich in ganz Berlin zahlreiche öffentliche Einrichtungen beteiligen, ist es, Menschen Anlaufstellen zu bieten, die die Energiekrise besonders kalt erwischt hat.

Bei uns in der Geschäftsstelle könnt ihr euch immer donnerstags zwischen 14 und 17 Uhr aufwärmen, ausruhen und bei kostenlosen Heißgetränken

mit anderen ins Gespräch kommen. Außerdem besteht in der Zeit die Möglichkeit, unsere kostenlose Sozialberatung in Anspruch zu nehmen. Zudem beantworten wir gern alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe.



Wir freuen uns auf euch!

Mehr auch unter: [www.netzwerkderwaerme.de](http://www.netzwerkderwaerme.de)

Bismarckstraße

104 - 101





## Selbsthilfegruppen

gibt es u.a. zu folgenden Themen:

- Achtsamkeit und psychische Erkrankungen
- Alkoholabhängigkeit Betroffene und Angehörige
- Angehörige von Menschen mit Alzheimer
- Angehörige von Menschen mit Demenz
- Essstörungen Betroffene und Angehörige
- Ängste und Depressionen
- Ataxie
- Borderline/ Beziehungsstörungen
- Cochlea Implantat
- Depression
- Drogen- und Medikamentenabhängige
- Essentieller Tremor
- Fibromyalgie
- Hirntumor
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
- Internet- und Medienabhängigkeit
- Japanische Frauengruppe
- Lichen Sclerosus
- Lungenemphysem – COPD

Wenden Sie sich bei Interesse gerne an uns.



- Lupus Erythematodes
- Lymphom/Lymphdrüsenkrebs
- ME/CFS  
Myalgische Enzephalomelitis /  
Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Misshandlungen in  
Kindererholungsheimen
- Parkinson
- Psychosomatische Störungen
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- Sex- und Liebesabhängigkeit
- Stottern
- Trauernde Eltern
- Traumatisierung in Wochenkrippen  
und -heimen
- Trennung / Scheidung  
von narzisstischen Partnern
- Trigeminusneuralgie
- Ungewollt kinderlos
- Weiterleben nach überlebtem  
Suizid



Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

030 890 285 38 | [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)



## Angehörige Betroffener von Essstörungen

### eine AnaDismissed Gruppe

Eine Essstörung stellt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Umfeld eine große Belastung dar. Sorge, Angst, Schuld, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Wut und Unverständnis gegenüber der Essstörung und dem Verhalten der Betroffenen entsteht.

Du stehst durch die Essstörung der betroffenen Person selbst sehr unter Druck und es fällt Dir schwer, daneben noch ein normales Leben zu führen, das sich auch um andere Dinge dreht?

Indem Du gut für Dich selbst sorgst, hilfst Du auch den Betroffenen. Melde Dich gern, wenn Du unsere Selbsthilfegruppe kennenlernen möchtest:

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

**Kontakt gerne über:**

[trauereltern@web.de](mailto:trauereltern@web.de)



Die **Esstörung** einer  
angehörigen Person bestimmt  
**Dein** Leben?

**Angehörige Betroffener von Esstörungen**  
eine AnaDismissed Gruppe





## Trennung/Scheidung von einer Narzisstin

*– endlich bin ich auf meinem Weg!*

Sich von einer Narzisstin zu trennen,  
bedeutet emotionale Schwerarbeit!

Traut man sich dann auch noch die  
Scheidung zu?

Unsere Selbsthilfegruppe gibt  
Betroffenen Raum, das Erlebte zu  
teilen und sich untereinander  
auszutauschen.

Nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf:  
[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

**Kontakt:**

[Narkolepsie-Charlottenburg@gmx.de](mailto:Narkolepsie-Charlottenburg@gmx.de)



Trennung/Scheidung von einer Narzisstin





# Borderline

## und andere Beziehungsstörungen

Ich habe

- plötzlich auftretende innere Anspannungen
- Schwierigkeiten meine Gefühle zu steuern
- ein andauerndes Gefühl der inneren Leere
- negative Annahmen über mich selbst
- Verzerrungen von Körperwahrnehmungen und/oder des Denkens
- das Gefühl „anders“ zu sein als die anderen

- ein Gefühle von Fremdheit gegenüber meinem Körper und mir selbst
- intensive und instabile Beziehungen mit einem Wechsel von Idealisierung und Abwertung des anderen
- Schwierigkeiten allein mit mir zu sein
- Angst verlassen zu werden und Angst vor Nähe
- impulsive und selbstschädigende Verhaltensweisen

Laß uns darüber reden...

Kontakt und Infos unter:

[shg@mail.de](mailto:shg@mail.de)

Achte gut auf diesen Tag,  
Denn er ist das Leben-  
Das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf  
Liegt alle Wirklichkeit und  
Wahrheit des Daseins,  
Die Wonne des Wachsens,  
Die Größe der Tat,  
Die Herrlichkeit der Kraft-

Das Gestern ist nichts  
Als ein Traum  
Und das Morgen nur eine Vision.  
Das Heute jedoch -recht gelebt-  
Macht jedes Gestern zu  
Einem Traum voller Glück  
Und jedes Morgen zu  
Einer Vision voller Hoffnung.  
Drum achte gut auf diesen Tag!



## Selbsthilfewegweiser Charlottenburg Wilmersdorf


Mit unserem aktuellen Selbsthilfewegweiser Charlottenburg Wilmersdorf „Gemeinsam sind wir stark“ möchten wir das Finden einer geeigneten Selbsthilfegruppe im Bezirk erleichtern.

Einen interessanten Einblick bietet die Rubrik „SELBSTHILFE-GRUPPEN IM PORTRAIT“. Hier erhaltet ihr Informationen aus erster Hand, wie Menschen ihren Weg in Selbsthilfegruppen gefunden haben und was sie ihnen bedeutet.

Bitte nehmt mit uns Kontakt auf, wenn ihr Fragen, Anregungen und Ergänzungen zu unserem Wegweiser haben.

Kommt mit uns ins Gespräch, wir freuen uns!

Erhältlich bei SEKIS oder als Download unter:  
[selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/publikationen](http://selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/publikationen)





sekis»

Selbsthilfe-Kontaktstelle

# Selbsthilfe Wegweiser

## Charlottenburg-Wilmersdorf



Gemeinsam sind wir stark



## Gemeinsam: informiert sein, Erfahrungen teilen, Selbsthilfe stärken

Auch für dieses Jahr haben wir wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Fortbildungsprogramm zum Themenfeld Selbsthilfe für Euch zusammengestellt: Vorträge, Workshops, sowohl in Präsenz als auch im Online-Format – da ist sicher auch wieder etwas für Euch dabei. Das Programm „Aktiv in Selbsthilfe“ bekommt Ihr bei uns kostenlos.



[www.sekis-berlin.de/fortbildung](http://www.sekis-berlin.de/fortbildung)  
[fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)



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 Erfahrungen für euch und eure Gruppe mit.

[www.sekis-berlin.de/fortbildung](http://www.sekis-berlin.de/fortbildung)

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

030 890 285 39

Auf ein spannendes und inspirierendes gemeinsames Fortbildungsjahr!

Mareike



Mareike  
*für das Fortbildungs-  
team SEKIS Berlin*

## Fortbildungen

- **Gewusst wie! Homepages, Foren, Chats richtig nutzen**  
Di 06.09.2022 / 15 – 18 Uhr  
*Onlineveranstaltung / kostenfrei*
- **Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung**  
Mo 13.02.2023 / 18 – 20 Uhr  
*Onlineveranstaltung / kostenfrei*
- **Selbsthilfe und Autonomie**  
Fr 03.03.2023 / 17 – 19 Uhr  
*SEKIS - Bismarckstr. 101 / kostenfrei*
- **Selbstverständnis und Selbstfürsorge**  
Di 21.03.2023 / 15 – 18 Uhr  
*SEKIS - Bismarckstr. 101 / 5€*
- **Kreative Printmedien & Co**  
Mi 29.03.2023 / 16 – 19 Uhr  
*SEKIS - Bismarckstr. 101 / 5€*
- **Grundlagen deutsches Gesundheitswesen**  
Mi 19.04.2023 / 18 – 20 Uhr  
*Onlineveranstaltung / kostenfrei*

- **Patient\*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht**  
Fr, 05.05.2023 / 15 – 18 Uhr  
*SEKIS - Bismarckstr. 101 / kostenfrei*
- **Kreative Methoden für die Junge Selbsthilfe**  
Sa 10.06.2023 / 11 – 15 Uhr  
*SEKIS - Bismarckstr. 101 / 5€*
- **Social Media für Selbsthilfegruppen**  
Mi 14.06.2023 / 18 – 21 Uhr  
*Onlineveranstaltung / 5€*
- **Beraten, aber wie?**  
Do 15.06.2023 / 18 – 21 Uhr  
*SEKIS - Bismarckstr. 101 / 5€*
- **Patient\*innenbeteiligung im Gesundheitswesen**  
Di 20.06.2023 / 18 – 21 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

# Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln

Diese Broschüre liefert eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen und vermittelt einen Einblick in deren Arbeitsweisen. Sie eignet sich sowohl für Gründer\*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch für alle anderen Interessierten, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten.

Erhältlich ist sie als kostenloser Download und bei uns in der Selbsthilfekontaktstelle.



*Wir danken der Techniker Krankenkasse  
für die Förderung der Broschüre!*

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

030 890 285 38 | [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

# Diagnose Brustkrebs? Patient\*innen-Guide (Neuaufgabe)

Gemeinsam mit Leben nach Krebs e.V. und Frau Dr. Siedentopf hat SEKIS den Guide vollständig überarbeitet und aktualisiert.

Die Diagnose Brustkrebs ist für alle Frauen ein Schock. Bei den unzähligen Fragen, die nun auftauchen, stellen sich schnell Gefühle der Überforderung und Ratlosigkeit ein. Hier kann die Broschüre eine wichtige Ressource sein, mögliche Wege aufzeigen und erste Antworten bieten. Besonders wertvoll macht den Wegweiser, dass er von selbst Betroffenen verfasst wurde.







Erhältlich bei SEKIS oder als Download unter:  
[selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/publikationen](http://selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/publikationen)



## 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

*Hast du Berührungsängste oder nicht die Möglichkeit ins Internet zu kommen?*

*Sehr gerne kannst du mit uns einen Termin vereinbaren und wir zeigen dir wie das alles funktioniert, was wir auf unseren Social-Media-Kanälen einstellen, was „ liken“ und „posten“ und „follower“ bedeutet und wie man aktiv teilnehmen kann.*



Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

030 890 285 38 | [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)