

sekis»

**Selbsthilfe-Unterstützung
und
Engagement in der Pflege**

**Angebote für
Charlottenburg-Wilmersdorf
Juli – Dezember 2019**

kpe»

Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Eingang Weimarer Str.

Tel 030 890 285 38

Fax 030 890 285 40

Mail selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet www.sekis.de

Sprechzeiten

Montag 12 – 16 Uhr

Mittwoch 10 – 14 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

und nach Vereinbarung



Unser Team von links nach rechts:

Ines Krahn - krahn@sekis-berlin.de

Ricarda Raabe - raabe@sekis-berlin.de

Johanna Schittkowski - schittkowski@sekis-berlin.de

Wir informieren über die Selbsthilfe

Gruppen, Organisationen und Aktivitäten in Charlottenburg-Wilmersdorf. Wir bieten fachkundige Unterstützung bei Gründung einer Gruppe oder Initiative. Im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf existieren über 200 Selbsthilfegruppen. Diese finden Sie auf unserer Homepage unter www.sekis.de

Wir sind gerne für Sie da, wenn Sie

- eine Beratung wünschen
- eine Gruppe suchen oder
- eine Gruppe gründen wollen
- fachliche Unterstützung bei Ihrem Gruppentreffen benötigen oder
- Fortbildungen für Ihre eigenen Gruppentreffen brauchen
- allgemeine Fragen zur Selbsthilfe haben
- unsere Räume nutzen wollen oder
- sich ehrenamtlich engagieren möchten

Folgen Sie uns auch bei Facebook und Twitter:

www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de

www.twitter.com/SelbsthilfeBer

Förderung

Die SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf wird gefördert von der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und den Gesetzlichen Krankenkassen Berlin/Brandenburg und ihren Verbänden.

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf wird gefördert von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, den Landesverbänden der Pflegekassen Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e. V.

Träger von SEKIS und KPE ist der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen Selko e. V.



Gruppen bei SEKIS

Überblick aller Themen der Gruppen in der Selbsthilfekontaktstelle

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf

- AA
- Acne Inversa
- Alzheimer Angehörigen-Gesprächsgruppe Charlottenburg der Alzheimer Angehörigen Initiative (AAI)
- Anorexia
- Ängste und Depressionen
- Asthma
- Aphasie- und Schlaganfallbetroffene
- Bulimie
- Burnout
- Depression und Laufen
- Emotionale Abhängigkeit überwinden
- Erektile Dysfunktion / Erektionsstörungen
- Ess-Störungen
- Fibromyalgie
- Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
- Guttempler-Gemeinschaft
- Hirntumor
- Hilfen für Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben
- HIV – Frauen und Mütter
- Hypophysen- und Nebennierenenerkrankungen
- Japanische Fraueninitiative
- Lichen Sclerosus
- Lichen Sclerosus U 30
- Lungenemphysem-COPD
- Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin-City
- Lymphom/Lymphdrüsenkrebs
- ME/CFS - Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Nahtoderfahrung

- NA Narcotics Anonymous
- Oberberg Gruppe
- OA Overeaters Anonymous Meeting - Anonyme Esssüchtige
- Osteoporose
- Pemphigus vulgaris
- PTBS
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- Sixties+/- Netzwerk Frauengruppe für eigenständige Frauen
- Stammzellentransplantierte und deren Angehörige
- SLAA Anonyme Sex- und Liebessüchtige
- Selbstverletzendes Verhalten / Narben
- Tinnitus
- Töchter narzisstischer Mütter / Eltern
- Transidentität - Selbsthilfegruppe für TransFrauen, TransMänner und Angehörige
- Trauer
- Trigeminusneuralgie Selbsthilfegruppe Berlin
- Verwaiste Eltern

Einen Überblick über alle Gruppen im Bezirk bietet Ihnen unsere Internetseite. Bei der Suche nach Gruppen bitte den Bezirk eingeben:

<http://www.sekis.de/selbsthilfe/suche-nach-gruppen/>



Gern senden wir Ihnen die Druckversion des Selbsthilfe-Wegweisers Charlottenburg-Wilmersdorf „Gemeinsam sind wir stark“ zu.

» Gruppen in Gründung

Hochbegabte Erwachsene

Austausch für hochbegabte Erwachsene. (Nicht immer) aussagekräftig ist ein hoher IQ (>130 laut Definition) in nicht seltener Kombination mit einem hohen EQ. In dieser Gruppe wollen wir zusammenkommen, unsere Erfahrungen austauschen, auf Gleichgesinnte treffen und uns gegenseitig unterstützen. Wir erschaffen uns einen Ort, indem wir der Einsamkeit entfliehen, uns der Frustration entledigen, voneinander lernen, unser Potential auszuschöpfen. Vielleicht bist du ein Underachiever? Dann ist dies der perfekte Ort für dich. Hochbegabung ist nur dann ein Leidensweg, wenn man ihn allein geht!

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)

Infos und Anmeldung:
Selbsthilfekontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de



» Gruppen in Gründung

Selbstliebe



Fällt es Ihnen oft schwer, Nein zu sagen, ohne Scham oder Angst, den anderen zu verletzen? Sind Sie es gewohnt, bestimmten Menschen um Sie herum blind zu vertrauen? Sind Sie generell nicht in der Lage, Ihre Interessen in Konfliktsituationen zu vertreten? Wäre es Ihnen fremd, auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse

(und nicht nur die anderer) zu hören? Wenn ja, versuchen Sie mit uns, die Ursachen und Folgen emotionaler Abhängigkeit zu verstehen und nach Lösungen zu suchen, um sich vor anderen besser durchzusetzen. Diese Gruppe steht allen Menschen offen, die sich von ihrem Wunsch befreien wollen, anderen immer zu gefallen, sei es im Paar, mit der Familie, mit Freunden oder bei der Arbeit. Interesse?

Dann schreiben Sie mir bitte direkt eine E-Mail an: emotionenueberwinden@hotmail.com
und schauen gern einmal auf unsere Website:
www.selbstliebe-berlin.de

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)

Infos und Anmeldung:
Selbsthilfekontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de

» Gruppen in Gründung

Die Kamelreiter Bipolaris - Charlottenburg



Wir laden alle Betroffenen der manisch-depressiven Erkrankung und deren Angehörige ein! Wir wollen uns darüber austauschen, u.a., dass die Gruppe und insbesondere die betroffenen zusammengehörenden Angehörigenpaare, ein eingespieltes Frühwarnsystem entwickeln, um lange, unnötige Krankenhausaufenthalte zu vermeiden!

Unsere Gruppe trifft sich wöchentlich, montags von 12 – 14 Uhr.

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
[Eingang Weimarer Str.]

Infos und Anmeldung:
Selbsthilfekontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de

» Gruppen in Gründung

Trennung/Scheidung von einem Narzissten?

Die Trennung von einem Narzissten ist eines der schwersten Dinge, die im Leben emotional geleistet werden können! Traut man sich dann auch noch tatsächlich eine Scheidung zu?

Unsere Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Raum, das Erlebte zu teilen und sich untereinander auszutauschen. Wir freuen uns über eine Nachricht von Ihnen.

Treffen freitags

Mehr Infos: www.betroffene-narzisstischer-gewalt.de

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
[Eingang Weimarer Str.]

Infos und Anmeldung:
Selbsthilfekontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de



» Veranstaltungen - Lesungen

Ein lyrisches Rezeptbuch – eine szenische Lesung mit Leonie Bandurski

30. September 2019, 19 – 21 Uhr

Ich erzähle dir von meinem vergangenen ICH. Ich erzähle dir von HEUTE und von MORGEN. Früher habe ich mir zu jedem Gefühl ein Rezept gewünscht. Ich wusste nicht, welche Ressourcen, welche Fähigkeiten ich in mir zusammenmischen muss, damit ich am Leben bleibe. Weil es dieses heilende Rezept dafür aber nicht gab, habe ich es mir selbst geschrieben.

Im Rahmen meiner szenischen Lesung möchte ich es mit dir teilen. Ich zeige dir, welche Zutaten mir geholfen haben, meine schwere Magersucht und meine schreckliche Therapieerfahrung zu überleben. Du bekommst einen lyrischen Zeitstrahl durch meine Vergangenheit, meine Gegenwart und meine Zukunft. Texte rund um das Thema der Persönlichkeitsentwicklung habe ich dafür im Gepäck.

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)

Infos und Anmeldung:
Selbsthilfekontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de



» Veranstaltungen - Lesungen

Ein Leben ohne Alkohol - Lesung mit Rolf Erhard

11. November 2019, 18.30 – 20.30 Uhr



An diesem Abend erleben wir, wie Rolf Erhard seinen Weg aus der Sucht gefunden hat. Viele Jahre war er dem Alkohol treu. Er nahm ihn als Verbündeten, um gemütlich in trauter Runde die Zeit zu genießen und alsbald auch, um seine Probleme herunter zu spülen. Eine Lösung war der Alkoholkonsum nie, doch verschaffte er eine scheinbare Linderung. Es hat lange gedauert, bis Rolf verstand, dass nur er selbst die Verantwortung für sein Leben trägt.

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Infos und Anmeldung:
Selbsthilfekontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS
030 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de

» Fortbildungen

Persönliches Budget – eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung

Das persönliche Budget steht seit 2008 allen Menschen mit Behinderung, die auf fremde Hilfe angewiesen sind, offen. Sowohl bei den Sozialämtern, Pflegekassen, Krankenkassen und der Rentenversicherung als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt. Dabei ist sie eine Chance, bessere Hilfe und ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Der Workshop will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben.

Zeit: Montag, 5. September 2019, 15 – 17 Uhr
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 Berater*innen mit und ohne Behinderung genauso wie Nutzer*innen des persönlichen Budgets.)

Kosten: 6 €, wir bitten um Anmeldung.
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 890 285 39, fortbildung@sekis-berlin.de



Berührende Begegnungen hat man nicht mit einem Touchscreen.

Selbsthilfe»
Das soziale Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de

Eine Initiative von sekis®. Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

» Fortbildungen

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 datenschutzkonformeren Einsatz von neuen Medien - aber auch für die Gruppenarbeit allgemein - geben. Eine Anmeldung zu dem Seminar ist erforderlich, da die Plätze auf 15 Personen begrenzt sein werden. 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!

Zeit: Freitag, 20. Sept. 2019, 15 – 17 Uhr
Leitung: Ella Wassink
Kosten: keine, wir bitten um Anmeldung.
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 890 285 39, fortbildung@sekis-berlin.de



Traurig

Selbsthilfe»
Das soziale Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de

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

Eine Initiative von sekis®. Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände.

» Fortbildungen

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.

Zeit: Donnerstag, 17. Oktober 2019, 14 – 17 Uhr
Leitung: Ines Krahn
Kosten: keine, wir bitten um Anmeldung.
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Anmeldung: 030 890 285 39, fortbildung@sekis-berlin.de



» Fortbildungen

Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

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

Zeit: Montag, 21. Oktober 2019, 15 – 18 Uhr
Leitung: Detlef Fronhöfer
AOK Nordost - Die Gesundheitskasse
Kosten: keine, wir bitten um Anmeldung.
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Anmeldung: 030 890 285 39, fortbildung@sekis-berlin.de

» Fortbildungen

Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen?

Selbsthilfeorganisationen sind gefragte Partner*innen, 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 diese Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mitberaten 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 bedeutet 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, Patienten*innenvertreter*innen aus Verbänden und Mitarbeiter*innen aus gesundheitspolitischen Organisationen wollen wir Fragen aufgreifen, die Aktive in Selbsthilfe für ihre Arbeit brauchen.

Zeit: Montag, 11. November 2019, 15 – 17 Uhr
Leitung: Katrin Ulmer
Büroleitung Patientenbeauftragte für Berlin
gemeinsam mit dem Patienten Forum Berlin
Kosten: keine, wir bitten um Anmeldung.
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 890 285 39, fortbildung@sekis-berlin.de

» Fortbildungen

Selbsthilfe & 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.

Zeit: Montag, 18. November 2019, 16 – 18 Uhr
Leitung: Ursula Helms - Stellv. Sprecherin der
Patientenvertretung im G-Ba
Kosten: keine, wir bitten um Anmeldung.
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 890 285 39, fortbildung@sekis-berlin.de

» Fortbildungen

Social Media für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmer finden. Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram usw.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung.

Über diese Themen, und wie das geleistet werden kann, wird informiert und diskutiert.

- Zeit: Montag, 18. November 2019, 18.15 – 21 Uhr
Leitung: Bernd Kipp
Kosten: 6 €, wir bitten um Anmeldung.
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 890 285 39, fortbildung@sekis-berlin.de

» Berliner Aktionstag Selbsthilfe

Berliner Aktionstag Selbsthilfe am 11. Oktober 2019

In diesem Jahr veranstaltet der Berliner Behindertenverband e.V. gemeinsam mit Selko e.V. und SEKIS einen Berliner Aktionstag für die Selbsthilfe auf dem Potsdamer Platz. In enger Zusammenarbeit mit bipolaris e.V., der die Organisation am Vortag und die Marktleitung für beide Tage übernimmt.

Es handelt sich um eine Doppelveranstaltung mit DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit und der Eröffnung der 13. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit am Vortag. Das Motto lautet „Gemeinsam mehr bewegen“. Auf zwei Bühnen wird es ein buntes Programm geben.

Gemeinsam mehr bewegen

Auf dem Potsdamer Platz - im Herzen der Stadt



Gemeinsam mehr bewegen.

10. Oktober 2019 DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit, www.der-markt.berlin, www.der-lauf.berlin

Start der Woche der Seelischen Gesundheit
www.aktionswoche.seelischegesundheits.net

11. Oktober 2019 Aktionstag Selbsthilfe des BBV
www.bbv-ev.de

»» Selbsthilfe Festival Berlin 2018

Selbsthilfe Festival Berlin 2018

Impressionen, Bilder, einen Film und Berichte auf dem Tempelhofer Feld finden Sie unter:



www.selbsthilfe-festival-berlin.de

Impressionen vom Selbsthilfe Festival Berlin 2018:



Im Sommer 2018 fand das dritte Selbsthilfe Festival Berlin auf dem Tempelhofer Feld statt. Bei über 30 Grad fanden sich gut 1.500 Menschen zusammen, um die lebendige Selbsthilfe-Szene Berlins zu erleben, sich über Selbsthilfe zu informieren und auszutauschen. In drei Begegnungszelten stellten sich mehr als 70 Selbsthilfegruppen vor.

»» Kampagne

Selbsthilfe»»

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de

Kampagne der Selbsthilfe Berlin

Motive der Kampagne „Selbsthilfe – Das sozialste Netzwerk“ finden Sie bei SEKIS und in allen 16 Selbsthilfekontaktstellen als Plakat in verschiedenen Formaten und als Lesezeichen. Die Aktion will die Vielfalt der Selbsthilfe und der Kontaktstellen in Berlin sichtbarer machen und neue Interessent*innen für die Selbsthilfe begeistern.

Der Slogan „Das sozialste Netzwerk“ soll dabei darauf verweisen, dass reale Begegnungen und Gespräche auch in einer zunehmend vernetzten Welt wichtiger sind als virtuelle Erlebnisse.

Die Motive der Kampagne sind auf der Webseite www.wwww.sekis-berlin.de/aktuelles/kampagne/ abrufbar.



» Gruppen

Angehörigen-Café in Kooperation mit Divan e.V.

Mehrgenerationenhaus, Interkulturelles Stadtteilzentrum

Das Angehörigen-Café im Divan e.V. bietet Angehörigen von Pflegebedürftigen die Möglichkeit, sich über ihre Erfahrungen in der Pflege auszutauschen, sich gegenseitig im Gespräch zu entlasten und zu unterstützen. Es gibt Informationen rund um das Thema „Pflege im häuslichen Bereich“. Zu besonderen Themen werden Referent*innen eingeladen. Vor allem türkisch sprechende Angehörige und Interessierte, die in der Nähe des Klausener Platzes wohnen, nehmen das Angebot wahr. Das Angebot ist kostenfrei!

Treffen jeweils am 3. Di im Monat (Januar bis April und Oktober bis Dezember), 15 – 17 Uhr

Nächste Termine: 15. Okt., 19. Nov., 17. Dez 2019

Ort: Mehrgenerationenhaus des Divan e.V.
Nehringstr.26, 14059 Berlin

Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Siegfried Haase de Moreno - 030 890 285 35
haasedemoreno@sekis-berlin.de

Angehörigen-Gesprächskreis im Seniorenzentrum Kardinal Bensch

Kümmern Sie sich um einen pflegebedürftigen Menschen und fühlen sich mitunter überlastet? Möchten Sie sich mit anderen austauschen? Einfach all das loswerden, was Ihnen auf der Seele brennt? In unserem Gesprächskreis begegnen Sie Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Der Erfahrungsaustausch kann Ihnen bei der Bewältigung Ihres Alltags eine große Hilfe sein. Das Angebot ist kostenfrei!

Treffen jeden 3. Mi im Monat, 10– 11.30 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Kardinal Bensch (Caritas),
Iburger Ufer 14, 10587 Berlin

Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de

» Gruppen

Spaziergangs- und Freizeitgruppe

Sind Sie daran interessiert, neue Menschen zu treffen und gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen? Wohnen Sie allein und möchten mit anderen sprechen, z.B. über Ihren Alltag im Beruf oder Ruhestand oder als pflegende Angehörige?

Oder möchten Sie bei gemeinsamen Spaziergängen oder anderen Unternehmungen entspannen und Kraft tanken? Dann sind Sie hier genau richtig.

Das Angebot ist kostenfrei!

Treffen jeden 1. und 3. Fr im Monat, 10 – 11.30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement c/o SEKIS
Raum 1009
Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)
10625 Berlin, 5. OG, mit Fahrstuhl

Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de

**Ich kümmere mich um
meine Mutter.**

**Und um mein
Wohlbefinden.**

» Gruppen

Fit für den Alltag – Fit für die Pflege

Seniorenrechte Gymnastik im Sitzen

Wir bieten Ihnen eine angeleitete, seniorenrechtliche Gymnastik im Sitzen mit leichten Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können. Der positive Effekt: sich körperlich wohler fühlen, mehr Kraft und Sicherheit im Alltag gewinnen, Sturzprävention und Spaß in der Gruppe haben.

Sie möchten teilnehmen? Dann kommen Sie einfach in bequemer Kleidung vorbei.

Das Angebot ist kostenfrei!

Treffen: freitags, 14täglich, 11 – 12 Uhr

Ort: Stadtteilzentrum Charlottenburg-Nord,
Halemweg 18, 13627 Berlin

Die genauen **Termine** erfragen Sie bitte bei der Kontaktstelle PflegeEngagement.

Information: Kontaktstelle PflegeEngagement
Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de

**Ich Sorge für meine
kranken Großeltern.**

Und für mich.

» Gruppen

After Work-Gruppe für berufstätige pflegende Angehörige

Sie pflegen oder sorgen sich um Ihre Eltern, Ihre*n Partner*in oder Kinder und sind berufstätig? Pflegende Angehörige leisten Schwerstarbeit – und das auch noch mit der eigenen Berufstätigkeit zu verbinden, ist ein dauerhafter Spagat. Sich ausgebrannt, alleingelassen und unverstanden zu fühlen, ist keine seltene Reaktion auf diese Dauerbelastung. Frei nach dem Motto „Schweigen ist Silber, Reden ist Gold“ bieten wir Ihnen eine angeleitete Gesprächsgruppe zu einer arbeitnehmerfreundlichen Zeit an.

Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmer*innen.

Um Anmeldung wird gebeten. Das Angebot ist kostenfrei!

Treffen jeden 2. Mo im Monat, 17:30 – 19 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement c/o SEKIS
Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)
10625 Berlin, 5. OG, mit Fahrstuhl

Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de

**Ich pflege meine*n
Partner*in.**

Und meine Kontakte.

» Gruppen

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Viele Angehörige fühlen sich mit der häuslichen Pflege alleingelassen und überfordert. Die meisten Menschen erleben diese schwere Situation im Verborgenen oder haben wenig Unterstützung. Sich dazu in einer Gesprächsgruppe mit Gleichbetroffenen auszutauschen, kann entlastend und aufbauend sein.

Um Anmeldung wird gebeten.

Das Angebot ist kostenfrei!

Treffen jeden 2. Do im Monat, 15 – 16.30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement c/o SEKIS
Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)
10625 Berlin, 5. OG, mit Fahrstuhl

Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de



» Gruppen

Angehörigengruppe Resilienz

Wie können pflegende Angehörige ihre Kräfte stärken und zu mehr Gelassenheit finden?

In dieser angeleiteten Gesprächsgruppe treffen sich pflegende Angehörige, um ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Ziel ist es, die eigenen Kräfte und Stärken kennenzulernen, um sie effektiv einsetzen zu können. Dies kann dabei helfen, den Alltag stressfreier bewältigen zu können.

Um Anmeldung wird gebeten.

Das Angebot ist kostenfrei!

Treffen jeden 1. und 3. Mi im Monat, 17 – 18.30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement c/o SEKIS
Raum 1010/11
Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)
10625 Berlin, 5. OG, mit Fahrstuhl

Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de



» Nachbarschaft

„Auf gute Nachbarschaft!“

...eine alte Redewendung mit aktueller Bedeutung. Eine gute Nachbarschaft wird für viele Menschen immer wichtiger, gerade für solche, die alleine wohnen, in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder einfach auch Kontakte haben möchten zu den anderen Mietern im Haus oder in der näheren Umgebung. Man kennt sich, man kann sich aufeinander verlassen, jeder profitiert ein wenig vom anderen - so kann der großstädtischen Anonymität entgegengewirkt werden.

Könnten Sie sich vorstellen, für eine gute Nachbarschaft selbst aktiv zu werden? Wie wäre es, wenn Sie ein helfendes Netz um sich herum hätten, auf das Sie bei Bedarf mühelos zugreifen könnten?

Wir unterstützen Sie gern, indem wir z. B. Menschen mit dem gleichen Anliegen zusammenbringen, Ihnen Räume und unsere Erfahrung zur Verfügung stellen.

Haben Sie eine Idee oder einen Wunsch, den Sie gern in die Tat umsetzen möchten?

Dann freuen wir uns, wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen. Gemeinsam schauen wir, wie sich Ihr Vorhaben in die Tat umsetzen lässt.

Information und Kontakt:

Kontaktstelle PflegeEngagement
Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

» Nachbarschaft

Nachbarschaft in Selbsthilfe stärken!

Der Siedlerverein Eichkamp e.V. und die Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf haben gemeinsam ein nachbarschaftliches Hilfenetzwerk in der Siedlung Eichkamp aufgebaut. Interessierte Senior*innen können sich im Rahmen des Netzwerks an aktive Nachbarn wenden, falls sie einen Hilfebedarf im Alltag haben. Oft sind es die kleineren Hilfestellungen (Besorgungen, Begleitungen zu Terminen), die dazu beitragen, solange wie möglich in der eigenen Häuslichkeit wohnen zu können.

Inzwischen gibt es in Eichkamp etwa 25 funktionierende Tandems, Tendenz steigend.

Wenn Sie ein solches Hilfenetzwerk auch in Ihrem Wohnumfeld realisieren möchten, dann setzen Sie sich bitte mit der Kontaktstelle PflegeEngagement in Verbindung. Gemeinsam schauen wir, was sich bei Ihnen vor Ort umsetzen lässt.

Kontakt:

Anke Buchholtz-Gorke - 030 890 285 35
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de

Helga Neumann - 030 373 078 68
hilfenetzwerk@siedlung-eichkamp.de



» Engagement

Besuchs- und Begleitdienst

Haben Sie Lust, sich für andere Menschen zu engagieren? Vielleicht ist ein Ehrenamt im Besuchsdienst genau das Richtige für Sie. Es erwartet Sie eine nette, altersgemischte Gruppe von Ehrenamtlichen sowie Schulung, Austausch, Aufwandsentschädigung und Versicherung.

Die Freiwilligen stehen pflegenden Angehörigen zur Seite und bieten Unterstützung durch Besuche bei Pflegebedürftigen in der häuslichen Umgebung. Auch alleinlebende, alte oder mobilitätseingeschränkte Menschen werden besucht oder begleitet, z. B. bei Arztbesuchen, Besorgungen oder Spaziergängen. Der Besuchsdienst ist kostenfrei.

Die Ehrenamtlichen übernehmen keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten!

Kontaktstelle PflegeEngagement
Siegrid Haase de Moreno - 030 890 285 35
haasedemoreno@sekis-berlin.de

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

» Veranstaltungen

Depression im Alter

Das Lebensgefühl verändert sich im Alter – manche Menschen erleben sehr stark, wie auch ihre Seele leidet, wenn zunehmend Verluste zu beklagen sind: der Körper will nicht mehr so wie früher, Ehepartner*innen und Freunde werden krank oder sterben, die vertraute Umgebung muss gegen eine kleinere Wohnung getauscht werden. Ein Gefühl der Traurigkeit und Leere macht sich breit. Niedergeschlagenheit und Verstimmungen können das Gefühl der Abhängigkeit von anderen noch verstärken.

Im Rahmen unserer Ehrenamtlichen-Austauschrunde haben wir Mitarbeiterinnen der Versorgungsinitiative PSY-CARE zu Gast. Sie haben mit wissenschaftlicher Begleitung durch die Charité ein Angebot entwickelt, das zeigt: depressive Verstimmung ist auch im Alter gut behandelbar.

Sie sind herzlich eingeladen!

Das Angebot ist kostenfrei!

Zeit: Montag, 22. Juli 2019, 16.30 – 18Uhr
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement c/o SEKIS
Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)
10625 Berlin, 5. OG, mit Fahrstuhl

**Ich sorge für meinen
kranken Vater.
Und für mich.**

» Veranstaltungen

Informationsveranstaltungen in Kooperation mit den Pflegestützpunkten in Charlottenburg-Wilmersdorf



Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf

Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Bundesallee:

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wozu brauche ich eine Vorsorgevollmacht? Wozu brauche ich eine Patientenverfügung? Wie sollte sie aussehen, welche Aussagen sollte sie unbedingt beinhalten? Wen könnte ich bevollmächtigen, wenn ich selbst nicht mehr in der Lage bin, wichtige Entscheidungen zu treffen? Und was ist, wenn ich niemanden mehr habe oder meine Bekannten und Freunde selbst nicht mehr fähig sind, meinen Willen durchzusetzen? An wen kann ich mich wenden?

Solche und ähnliche Fragen wollen wir klären – in einer gemeinsamen Veranstaltung des Pflegestützpunktes Bundesallee, des Sozialwerks Berlin und der Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf.

Zeit: Freitag, 08. November 2019, 13 – 14.30 Uhr
Ort: Sozialwerk Berlin, Humboldtstr. 12, 14193 Berlin
Anmeldung bitte an:
Kontaktstelle PflegeEngagement - 030 890 285 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

» Veranstaltungen

Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Heinickeweg:

Entlastung für pflegende Angehörige in Charlottenburg-Wilmersdorf

– Beratung, Vermittlung, Gruppen, Nachbarschaft, Besuchsdienste –

In ihrem Alltag sind pflegende Angehörige, die sich um ein krankes oder pflegebedürftiges Familienmitglied zuhause kümmern, mit verschiedenen Anforderungen konfrontiert. Neben der eigentlichen Pflege müssen sämtliche Belange der/s Pflegebedürftigen, wie die Organisation der Betreuung, der Pflegedienste oder bürokratische Angelegenheiten (z.B. mit der Pflegeversicherung) organisiert werden. Hinzu kommt die psychische und auch körperliche Belastung der pflegenden Angehörigen – oft über Jahre hinweg.

Wie können pflegende Angehörige sich entlasten? Welche Unterstützungs- und Beratungsangebote gibt es im Bezirk für sie? Hierüber möchten der Pflegestützpunkt Heinickeweg und die Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf informieren.

Zeit: Montag, 28. Oktober 2019, 16 – 18 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde, Sühne-Christi-Kirche,
Toeplerstr. 1, 13627 Berlin (U-Bahn Halemweg)
Anmeldung bitte an:
Kontaktstelle PflegeEngagement - 030 890 285 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

Alle Veranstaltungen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige finden Sie unter:

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/kontaktstellen/charlottenburg

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wir unterstützen und entlasten

- Pflegebedürftige
- sorgende und pflegende Angehörige
- Angehörige mit Pflegebedürftigen in Wohngemeinschaften
- Nachbarn, die anderen Nachbarn im Alter helfen wollen
- Interessierte am Ehrenamt in der Nachbarschaft und rund um die Pflege
- Selbsthilfegruppen im Umfeld der Pflege

Unsere Angebote

- Unterstützung von Gruppen pflegender Angehöriger oder alleinstehender Menschen im Vorfeld von Pflege
- Information und Unterstützung nachbarschaftlicher Hilfenetzwerke
- Ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste
- Schulung und Fortbildung für Ehrenamtliche
- Information und Vermittlung zu anderen Hilfeangeboten
- Informationsveranstaltungen

Wir suchen aktive Ehrenamtliche

in Charlottenburg-Wilmersdorf

- für Besuche und Begleitung einsamer, hilfe- und pflegebedürftiger Menschen jeden Alters in der Häuslichkeit
- für Aktivitäten nach Absprache, z.B. Gespräche führen, Vorlesen, Spaziergänge, Begleitung zum Arzt, bei Einkäufen o.ä.
- Keine Übernahme pflegerischer und hauswirtschaftlicher Verrichtungen!

Wir bieten Ehrenamtlichen

- Begleitung, Schulung und regelmäßigen Austausch
- Unfall- und Haftpflichtversicherung während des Einsatzes
- Aufwandsentschädigung

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Kontaktstelle PflegeEngagement

c/o SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Tel 030 890 285 35

Mail pflegeengagement@sekis-berlin.de

Internet www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Sprechzeit: Dienstag 13 – 15 Uhr

Donnerstag 10 – 12 Uhr

und nach Vereinbarung

Außensprechstunden:

Stadtteilzentrum Divan e. V.,

Nehringstr. 8, 14059 Berlin,

jeden 3. Mo im Monat 15 – 16 Uhr

Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord,

Halemweg 18, 13627 Berlin,

jeden 4. Mo im Monat 15 – 16 Uhr

Anmeldung gerne unter 030 890 285 35.



Siegrid Haase de Moreno
haasedemoreno@sekis-berlin.de



Anke Buchholtz-Gorke
buchholtz-gorke@sekis-berlin.de

sekis»

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kontaktstelle PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)
10625 Berlin, 5. OG, mit Fahrstuhl**



U2 Deutsche Oper
U7 Bismarckstraße
Bus 101 Bismarckstraße/Leibnizstraße

Barrierefreier Zugang

kpe»