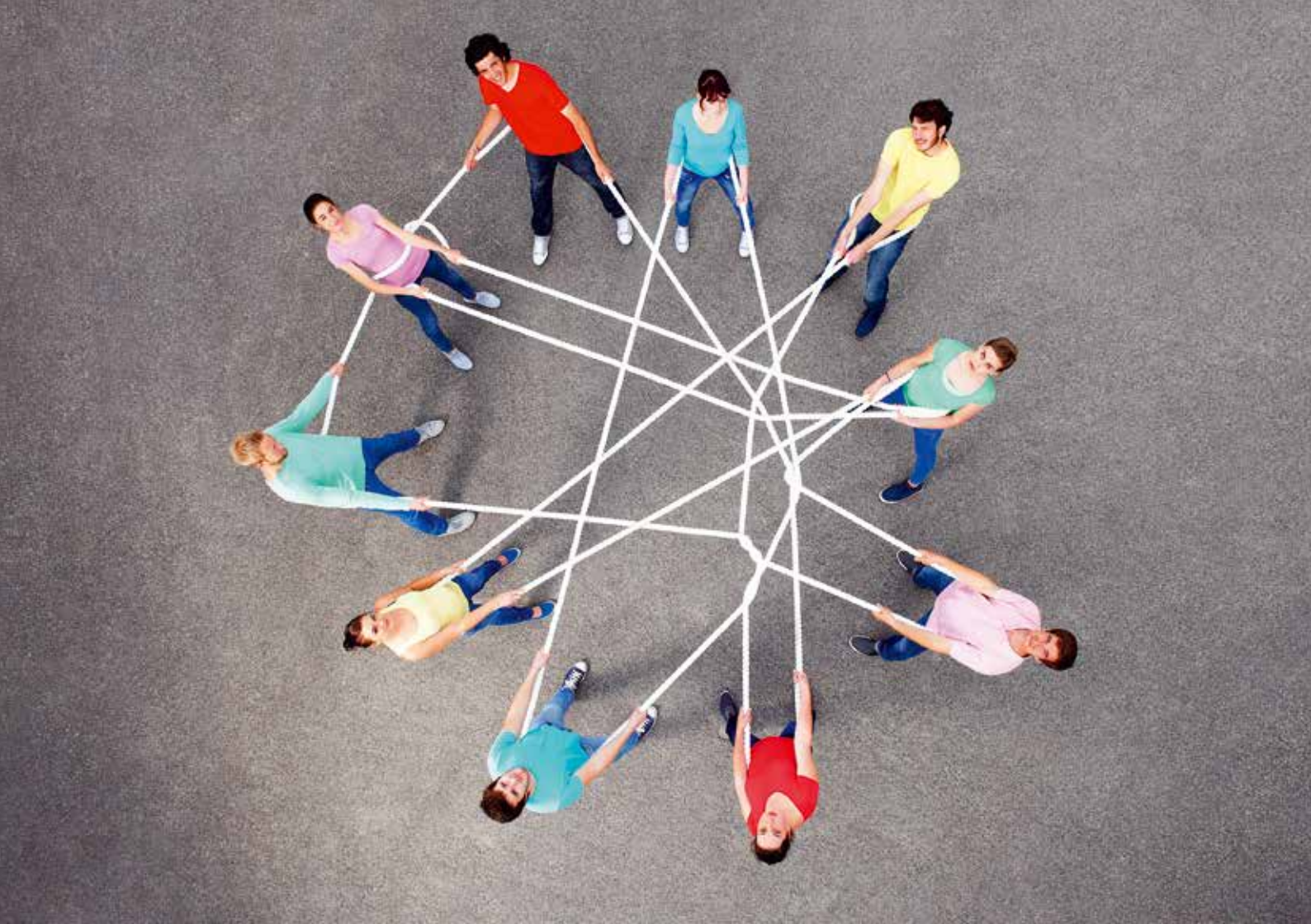
Fortbildung 2021

WORKSHOPS
SEMINARE
DISKUSSIONEN

Berliner Selbsthilfekontaktstellen
Kontaktstellen PflegeEngagement
im SELKO - Verein zur Förderung von
Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.
in Zusammenarbeit mit dem
Arbeitskreis und dem Koordinations-
ausschuss Fortbildung

Kontakt
SEKIS – Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle Berlin
Bismarckstraße 101
10625 Berlin
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
www.sekis.de/fortbildung



INHALT

Einleitung 4 - 5
Anmeldung & Kosten 6
Wir über uns 7

1 Auftaktveranstaltung

Selbsthilfe in Zeiten von Corona 8

2 Methoden und Techniken

Gruppenarbeit und Kommunikation 10 - 26
Gesundheit und besondere Situationen 28 - 32

3 Migration 33 - 35

4 Junge Selbsthilfe 37 - 39

5 Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

Kooperation und Recht 42 - 43
Finanzen und Förderung 44 - 46
Social Media, Digitalisierung und Datenschutz 47 - 50

6 Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen 51 - 56

7 Reihe Pflegeunterstützung 57 - 63

Social Media, Öffentlichkeitsarbeit, Digitalisierung
Kommunikation, interkulturelle Kompetenzen
Gewaltprävention

Schulungsangebot für Ehrenamtliche 65 - 72

Kontaktstellen PflegeEngagement | Adressen 73 - 76

Anhang

Fortbildungsübersicht | Impressum 77 - 79

Einladung zum lebendigen Lernen miteinander

SELKO – der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und SEKIS als zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe in Berlin bieten auch in diesem Jahr wieder Veranstaltungen, Seminare, Workshops und Schulungen an, die sich an die Aktiven in der Berliner Selbsthilfe richten.

Fortbildungen an den Bedarfen ausrichten

Das jährliche Programm wird gemeinsam mit Aktiven aus der Selbsthilfe gestaltet. Dies geschieht zum einen durch den "Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe", der sich aus erfahrenen Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen und Professionellen aus der Selbsthilfeunterstützung zusammensetzt. Zum Anderen durch den Koordinierungsausschuss Fortbildung mit weiteren Aktiven aus Selbsthilfegruppen, sowie aus den Arbeitskreisen „Junge Selbsthilfe“ und „Selbsthilfe und Migration“.

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 in der Selbsthilfe engagieren möchten und deshalb Grundlagenkenntnisse zur Arbeit in Gruppen erwerben wollen oder die als Professionelle mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten.

Das Ziel: Kompetenzen erwerben und nutzen

Im Mittelpunkt der Angebote steht das Ziel, die besondere Kompetenz von Betroffenen, Patient*innen oder chronisch Kranken bzw. Menschen mit Behinderung für die Zusammenarbeit auf 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. Menschen sollen in ihren eigenen Zielen gestärkt werden und die Ressourcen zur Verfügung haben, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun geben!

Inklusion und Diversität

Ein besonderes Merkmal von Selbsthilfe zeichnet sich durch die Heterogenität ihrer Gruppen und Mitglieder aus. Das Angebot an Fortbildungen und Workshops ist breitgefächert und auf unterschiedliche Bedarfe und Anliegen von Selbsthilfe-Aktiven ausgerichtet, um eine Teilnahme aller zu berücksichtigen. Der Zugang zu den Veranstaltungen ist barrierearm gehalten und überwiegend für Menschen

mit Bewegungseinschränkungen möglich und wird mit diesem Icon markiert. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprachdolmentscher*innen) beantragt werden. Für die sprachspezifischen Bedarfe von Menschen mit Migrationserfahrungen und/oder nicht-deutscher Herkunftssprache bieten wir Veranstaltungen in unterschiedlichen Sprachen an.

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Die coronabedingten Auswirkungen und Einschränkungen des letzten Jahres haben gezeigt, dass auch die Selbsthilfe digitale Wege einschlagen muss. Wir sind bemüht, einen Teil unserer Veranstaltungen digital zu ergänzen, Hybridveranstaltungen (eine Mischform aus Vor Ort und digital) zu ermöglichen und das dazugehörige Know-How zu vermitteln, um Fortbildungen auch in Zeiten von Corona anbieten zu können. Unsere Präsenzveranstaltungen finden nach Vorgaben der Senatsverwaltung und unter Einhaltung der SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung statt.

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

Barrierearmer Zugang

Veranstaltungsorte, die einen Besuch mit Gehhilfen und Rollstuhl ermöglichen.

Input / Wissen

Veranstaltungen, die auf die Vermittlung von Informationen abzielen.

Austausch / Interaktion / Erfahrungsbasiert

Veranstaltungen, die interaktiv den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden integrieren.

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

ANMELDUNG & KOSTEN

Anmeldung

Die Anmeldungen laufen zentral über die Telefonnummer 030 890 285 39 oder per E-Mail an: fortbildung@sekis-berlin.de
Sie können jedoch auch das Online-Formular nutzen, das auf der Webseite unter: www.sekis.de/Fortbildung angeboten wird.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Kurstitel, Ihren vollständigen Namen, Ihre E-Mailadresse und/ oder Telefonnummer und ggf. besondere Bedarfe an.

Diese Angaben benötigen wir, damit wir Ihnen eine Anmeldebestätigung ebenso wie eine Erinnerungsmail ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin zukommen lassen und Sie bei Ausfall einer Fortbildungsveranstaltung rechtzeitig informieren können. Bei der Angabe besonderer Bedarfe, kümmern wir uns um die Ermöglichung einer Teilnahme.

Ihre Daten zur Anmeldung verwenden wir nur für die Verwaltung. Sie werden anschließend gelöscht.
Mehr zum Datenschutz unter:
www.sekis-berlin.de/datenschutz

Fragen und Anregungen senden Sie bitte an:
Mareike Wiese, SEKIS Berlin
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel.: 030 890 285 39

Kosten

Die Kosten der Fortbildungen sind gestaffelt. Reine Informationsveranstaltungen sind kostenfrei. Für Fortbildungen unter fünf Stunden fallen 5 Euro an, für längere sind es 10 Euro.

Gibt es mehrere Termine in einer Fortbildungsreihe, kostet jeder Termin in der Regel 5 Euro.

Berlin-Pass-Inhaber*innen können an allen Fortbildungsveranstaltungen kostenfrei teilnehmen.

Erstattung der Kosten

Für Selbsthilfegruppen und -organisationen, die eine Krankenkassenförderung erhalten, ist die Erstattung der Fortbildungskosten möglich. Hierzu können Sie die Teilnahmebescheinigung, die als Quittungsbeleg dient, bei der Abrechnung mit den Krankenkassen mit einreichen.

Hinweis: Lage rund um Corona:
Aufgrund der aktuellen Lage finden unsere Präsenzveranstaltungen nur unter Vorbehalt statt und es kann zu kurzfristigen Änderungen und Ausfällen der Veranstaltungen kommen.
Bitte informieren Sie sich kurz vor dem Veranstaltungstermin über den aktuellen Stand auf unserer Homepage.

Hinweis

Denken Sie bei Ihrem nächsten Förderungsantrag für die Pauschalförderung Ihrer Selbsthilfegruppe oder -organisation daran, eine kleine Summe für die Fortbildung Ihrer Mitglieder mit zu beantragen! Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen Ihnen gerne, wenn Sie Fragen zur Förderung durch die Krankenkassen haben! Sprechen Sie uns an!

Koordinierungsausschuss Fortbildung

Um das Fortbildungsprogramm, seine Ausrichtung und die Organisation gemeinsam weiter zu entwickeln, wurde der Koordinierungsausschuss gegründet. Er besteht aus Mitarbeiter*innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen, aus Arbeitskreisen und Selbsthilfeaktiven.

- **N. N.**
  Junge Selbsthilfe
- **Bernd Christensen**
  Gruppenleitung „Ängste und Depressionen"
- **Petra Glasmeyer**
  für den Arbeitskreis Fortbildung
- **Azra Tartarevic**
  für den Arbeitskreis Migration
- **Anne Dietrich-Tillmann**
  Projektleitung SEKIS
- **Uwe Wegner**
  Vorstand bipolaris e. V.
- **Mareike Wiese**
  Koordinatorin SEKIS Fortbildung

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe erarbeitet seit vielen Jahren interaktive Fortbildungskonzepte. Er setzt sich zusammen aus Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie Aktiven aus Selbsthilfegruppen.

- **Jens Erik Geißler**
  Leiter der Selbsthilfegruppe „Burnout und Depressionen“
- **Petra Glasmeyer**
  Dipl. Sozialpädagogin
  Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
- **Götz Liefert**
  Diplompädagoge, Supervisor
- **Katarina Schneider**
  Dipl. Sozialpädagogin
  KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
- **Birgit Sowade**
  Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin
  Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH
- **Hanne Theurich**
  Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin
  Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
- **Ruth Uzelino**
  Dipl. Sozialpädagogin
  Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative
- **Nora Fieling**
  Ex-In-Genesungsbegleiterin / Expertin aus Erfahrung
- **Sabine von Wegerer**
  Leiterin der Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Unsere Auftaktveranstaltung steht diesmal ganz im Zeichen der Zeit.
Wie funktioniert Selbsthilfe in Zeiten von Corona?
Welche Erfahrungen haben die Selbsthilfegruppen in den vergangenen Monaten gemacht?
In welcher Form fand Austausch statt – im Live-Kontakt, am Telefon oder in Videokonferenzen?
Was an Kommunikation und Unterstützung war möglich und was hat gar nicht geklappt?

Im gemeinsamen Austausch wollen wir aus den gemachten Erfahrungen lernen, uns von besonders gelungenen Beispielen inspirieren lassen und Ideen entwickeln, wie die Selbsthilfe künftige Krisen gut bewältigen kann.

Wir freuen uns wie immer auf einen lebendigen Austausch mit vielen aktiven Mitgliedern aus der Selbsthilfe.
Sie sind herzlich eingeladen, ihre Eindrücke und Erkenntnisse aus den letzten Monaten einzubringen und von den Erfahrungen anderer Gruppen zu profitieren.

Coronabedingt wird unsere Veranstaltung dieses Jahr in zwei Kleingruppen stattfinden. Es gibt die Möglichkeit einer Online-Teilnahme von zu Hause aus oder Sie können in einer kleinen Gruppe vor Ort teilnehmen. Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung.

- **Samstag, 30. Januar**
  Vor Ort: 11:00 – 13:30 Uhr
  Digital / online: 14 – 16 Uhr

  Villa Donnersmarck
  Schädestr. 9 -13
  14165 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: Keine
Leitung: Das Team des Arbeitskreises (Fortbildung in der Selbsthilfe)

Methoden und Techniken

Gruppenarbeit und Kommunikation

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Unterstützung bei Problemen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Herausforderungen und 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 gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichen Methoden: neben dem Erfahrungsaustausch im Gespräch, dienen anschauliche Instrumente wie Rollenspiele, um typische Situationen in Selbsthilfegruppen erfahrbar und nachvollziehbar zu machen.

- **Montag, 8. Februar**
  18 – 21 Uhr
  KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow
  Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

- **Montag, 10. Mai**
  18 – 21 Uhr
  Eigeninitiative Selbsthilfe-kontaktstelleTreptow-Köpenick
  Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

- **Donnerstag, 9. September**
  18 – 21 Uhr
  Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
  Wattstr. 13, 13629 Berlin

- **Donnerstag, 18. November**
  18 – 21 Uhr
  Selbsthilfekontaktstelle
  im Mittelhof e.V.
  Königstr. 42 / 43
  14163 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- € (pro Termin)
Leitung: Götz Liefert
(Arbeitskreis Fortbildung)

Barrierearmer Zugang bei allen 4 Veranstaltungen.

Moderation von Gruppengesprächen

Was Moderation in Selbsthilfegruppen bedeutet und wie sie wirkt

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch 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. 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

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.

- **Donnerstag, 18. Februar**
  18 – 21 Uhr

- **Donnerstag, 4. März**
  18 – 21 Uhr

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

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- € (für beide Termine)

Leitung: Jens Erik Geißler, Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

Grenzen setzen in der Selbsthilfe

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich besonders aktiv für die Belange ihrer Gruppe einsetzen, übernehmen häufig zu viel Verantwortung und überschreiten damit ihre eigenen Grenzen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns umfassend mit dem Thema angemessener Grenzsetzungen.

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?
- 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 der Teilnehmenden an. Mit Hilfe kreativer Übungen und Rollenbeispielen wollen wir auf anschauliche Weise Zugang zum Thema finden und individuell angemessene Lösungen für gute Grenzsetzungen finden.

- **Samstag, 20. März**
  10 – 16 Uhr
  Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau
  Holsteinische Str. 30
  12161 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- €
Leitung: Jens Erik Geißler, Ruth Uzelino (Arbeitskreis Fortbildung)

Selbsthilfegruppen leiten

Eine Fortbildungsreihe für Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

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 (Modulen) und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiter*innen ihrer Gruppe verstehen.

Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Partner*innen- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

Die aus vier Bausteinen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.

Informationen zu den jeweiligen Bausteinen finden Sie auf den folgenden Seiten.

1. ABEND

MODUL 1
Donnerstag, 15. April

2. ABEND

MODUL 2
Donnerstag, 22. April

3. ABEND

MODUL 3
Donnerstag, 29. April

4. ABEND

MODUL 4
Donnerstag, 6. Mai

Jeweils von 18 bis 21 Uhr.

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
in der Villa Folke Bernadotte,
Jungfernstieg 19
12207 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 20,- € für alle 4 Bausteine
Leitung: Jens Erik Geißler, Hanne Theurich (Arbeitskreis Fortbildung)

MODUL 1 Donnerstag, 15. April

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 Donnerstag, 22. April

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 Donnerstag, 29. April

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 Donnerstag, 6. Mai

Der Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit

Wie gehe ich damit um, einerseits Betroffene*r 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 Teilnehmenden werden wir in diesem Baustein die Spielräume ausloten, die bestehen, um beiden Aspekten gerecht zu werden.

Besondere Fragen sind dabei:

- 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?

Wie geht Selbsthilfe?

Eine Gründungswerkstatt für alle, die über den Start eigener Gruppen nachdenken.

Die Idee, der Wunsch nach Austausch zu einem bestimmten Thema ist da. Aber wie fange ich jetzt an?
Wie finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir?
Wo können wir uns treffen?
Wie wird man persönlich mit Menschen, die erst einmal fremd sind?
Und schließlich: was hilft uns, um länger als nur wenige Treffen zusammen in gutem Kontakt zu bleiben?

Diese Fortbildung bearbeitet Basisfragen der Selbsthilfearbeit für Menschen, die Selbsthilfe kennenlernen oder gern selbst eine Gruppe starten möchten.

Der Abend bietet Möglichkeiten, sich grundlegend zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen zu informieren. Methodisch werden dabei die Schritte einer Gruppengründung nachvollzogen um gleich sehr praktisch zu prüfen, was ein solches Vorhaben in der Realität bedeuten würde.

Diese Fortbildung wird in ähnlicher Weise in unterschiedlichen Sprachen angeboten. Weiteres siehe Seite 35 im Heft (Schwerpunkt Migration und Selbsthilfe)

- **Montag, 19. April**
  18 - 21 Uhr

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

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Katarina Schneider, Birgit Sowade
(Arbeitskreis Fortbildung)

Wechsel an der Spitze der Selbsthilfegruppe

Der Wechsel von Leitungs- oder Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen ist in aller Regel ein Prozess, der erhebliche Dynamiken in der Selbsthilfegruppe auslöst.

Folgende Situationen und Szenarien treten dabei immer wieder auf:

- Menschen, die jahrelang eine Gruppe geleitet haben, tun sich oft schwer mit dem Loslassen ihrer Funktionen, weil sie die Sorge haben, dass sich die Gruppe dann auflöst.
- Potentielle Nachfolger*innen wiederum haben es schwer, die Verantwortung zu übernehmen, weil es oft die Erwartung in der Gruppe und bei der vorherigen Leitung gibt, dass die Arbeit in der gleichen Weise wie vorher fortgeführt werden soll – der oder die „Neue“ also an der bisherigen Arbeitsweise gemessen wird.
- Die Chancen eines solchen Neuanfangs – die bisherige Arbeitsweise der Gruppe und die bestehende Rollenverteilung neu zu überdenken und in ein neues Konzept zu gießen, geraten daher oft in den Hintergrund.

In diesem Workshop werden wir uns anhand der konkreten Erfahrungen der Teilnehmenden mit unterschiedlichen Wechselszenarien von Leitungs- und Kontaktpersonen in Selbsthilfegruppen beschäftigen. Wir arbeiten dabei heraus, welche Möglichkeiten es gibt, den Wechsel an der Spitze so gut wie möglich zu bewältigen.

- **Samstag, 8. Mai**
  10 – 16 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- €
Leitung: Götz Liefert, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

Die Kraft der Gewaltfreiheit

Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“.

Fühlst Du Dich wohler im Kontakt mit anderen, wenn es Dir gelingt, das Gespräch so zu gestalten, dass am Ende alle zufrieden sind?

Mit der ‚Gewaltfreien Kommunikation‘ (nach M. B. Rosenberg) kannst Du das lernen. Wenn es darum geht, die Anderen zu erreichen, kann sie eine hilfreiche Brücke sein. Sobald es Dir gelingt, den Anderen zu verstehen, könnt ihr 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.

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 Konfliktklärungsphase werten wir dann den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für eine vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema Gewaltfreie Kommunikation bieten wir am 10. September einen Workshop an (siehe S. 25).

- **Freitag, 11. Juni**
  15 – 19 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Renate Giese
(Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“)

Nicht immer nur nett

Lebendige Kommunikation in der Gruppe

Diese Fortbildung geht der Frage nach, wie Menschen im Gespräch bleiben können ohne Ärger, Kritik oder Frust aus Rücksichtnahme zu vermeiden.

Geht das zusammen – sich zuhören und Verständnis haben auch wenn wir anderer Meinung sind?

Mit kurzen theoretischen Beiträgen und vorrangig praktischen Übungen aus dem Gruppenalltag üben wir miteinander „nicht immer nur nett“ zu sein, sondern ehrlich und respektvoll das zum Ausdruck zu bringen, was in uns lebendig ist.

Dabei nutzen wir bewährte Methoden z. B. aus der einfühlsamen Kommunikation, auch bekannt als „Gewaltfreie Kommunikation“, themenzentrierte Interaktion ohne zu bewerten und erforschen welche Strategien Offenheit und Respekt ermöglichen.

- **Samstag, 19. Juni**
  10 – 16 Uhr

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

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- €
Leitung: Sabine von Wegerer,
Petra Glasmeyer
(Arbeitskreis Fortbildung)

Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen

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*innen 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.

Weiterhin werden wir uns mit den Fragestellungen beschäftigen:

- 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?

- **Samstag, 4. September**
  10 – 16 Uhr

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

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- €
Leitung: Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

Workshop: Selbst der Wandel werden, den du erreichen willst

Tiefer eintauchen in die „Gewaltfreie Kommunikation“

Wenn wir schon ein paar Erfahrungen mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ gemacht haben, bemerken wir, wo wir noch Bedarf an Klärung und Übung haben.

Wie können wir noch besser eine Beobachtung von einer Bewertung unterscheiden?
Wie nehmen wir unsere Gefühle wahr und drücken sie aus, anstatt bei den Gedanken hängen zu bleiben?
Wie finden wir noch besser heraus, was wir in einer angespannten Situation brauchen und können das mitteilen?
Wie können wir eine Bitte so äußern, dass die andere Person sie weder als Vorwurf noch als Forderung versteht?

Wir üben diese Kommunikationskomponenten mit der „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach M. B. Rosenberg).
Ziel ist es, mit Anderen noch besser in Kontakt zu kommen und sie zu verstehen um das Gespräch zu einem für beide befriedigenden Ergebnis zu bringen.

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation werden kurz wiederholt und dann vertieft geübt. Anschließend arbeitet die Gruppe gemeinsam an einer eigenen Beispielsituation.

Dieser Workshop setzt die Teilnahme an einer Einführung in „Gewaltfreier Kommunikation“ voraus. *(Siehe Seite 19)*

- **Freitag, 10. September**
  15 – 19 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €

Leitung: Renate Giese (Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“)

Mehr als Stuhlkreis

Arbeitsweisen und Methoden unterschiedlicher Selbsthilfemodelle

Womit arbeiten Gruppen erfolgreich, wenn es über den gewohnten Austausch hinausgehen soll? Wie integrieren sie Übungen, Referent*innen, Freizeitgestaltung oder Methoden der Gesprächsgestaltung, um dem Austausch von Erfahrungen noch einmal anderen Boden zu verleihen?

Die Fortbildung stellt Arbeitsweisen unterschiedlichster Selbsthilfegruppen vor. Sie lädt auf der Grundlage dieser Modelle zum Austausch und der Reflektion der eigenen Gruppentreffen ein.

Womit haben wir gute Erfahrungen gemacht?

Was hatte einen Haken und wie sah der aus?
Am Ende der Fortbildung nimmt jede*r Teilnehmer*in Anregungen mit, um die eigene Arbeitsweise in der Gruppe durch neue Elemente zu bereichern.

- **Mittwoch, 15. September**
  18 – 21 Uhr

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

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €

Leitung: Birgit Sowade, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

Persönlich werden

Wie der Austausch in Gruppen lebendig bleibt

Die Kernfragen sind durch und aus dem Austausch wird mehr und mehr Kaffeeklatsch? Wir verstehen uns gut, aber den Gesprächen fehlt die Tiefe? Die Teilnahme wird immer unregelmäßiger, weil man nicht ganz ohne die Gruppe will – aber irgendwie auch nicht mehr so richtig mit ihr?

Was den Austausch in Selbsthilfegruppen besonders macht, sind die Gespräche, die man auf diese Art an wenig anderen Stellen des Alltags führen kann. Da, wo sehr persönliche Erfahrungen verstanden und geteilt werden, entsteht eine besondere Qualität im Gespräch.

Hier geht es nicht ums bessere oder mehr Wissen, hier geht es um tiefes Verständnis aus einer ähnlichen Erfahrung heraus.

Das zu erleben, schweißt viele Gruppen über lange Zeit zusammen. Diese Nähe nicht zu erleben, macht die Teilnahme an den Gruppentreffen mehr und mehr beliebig.

Wie können wir den Austausch in unseren Treffen so gestalten, dass er persönlich wichtig ist und bleibt?

Die Fortbildung zeigt auf, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Sie zeigt, wo Möglichkeiten bestehen, durch die Art unserer Themen und unseres Umgangs miteinander, ein persönliches Zusammenarbeiten zu schaffen.

- **Donnerstag, 7. Oktober**
  18 – 21 Uhr

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

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €

Leitung: Birgit Sowade, Ruth Uzelino (Arbeitskreis Fortbildung)

Integration neuer Mitglieder

Von Willkommensritualen und Abläufen

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen „Neue“ dazu. Das bedeutet viel Potential, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe.

Einerseits kommt durch neue Mitglieder „frischer Wind“ in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder Störungen durch den Zuwachs kommen.

Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder machen:

- In welcher Art und Weise wollen wir neue Mitglieder aufnehmen?
- Haben wir dafür klar abgesprochene Vorgehensweisen?
- Wie können wir neue Mitglieder willkommen heißen und sie mit unseren Regeln, Abläufen und unserer Kultur vertraut machen?
- Wie viel Raum möchten wir den neuen Mitgliedern zu Beginn und während der ersten Treffen geben?
- Was können wir tun, damit neue Mitglieder weder sich noch die Gruppe überfordern?

Diese und ähnliche Fragen werden uns in diesem Seminar beschäftigen, dabei werden die Besonderheiten verschiedener Selbsthilfegruppen berücksichtigt.

Eine Fortbildung an zwei Abenden

1. ABEND

Donnerstag, 4. November

2. ABEND

Donnerstag, 11. November

Jeweils von 18 – 21 Uhr

KIS im Stadtteilzentrum
Prenzlauer Berg (Galerie)
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- € (für beide Termine)
Leitung: Götz Liefert, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

Workshop: Streiten, aber richtig …

Konfliktbewältigung mit „Gewaltfreier Kommunikation“.

Einfühlung in den*die Andere*n und sich selbst ist eine wesentliche Fähigkeit, um eine aggressive Kommunikation zu entschärfen. Durch eine empathische Haltung kann es zu einem echten Kontakt mit dem Anderen kommen und Ärger, Frust und Wut weichen dem Verständnis.

Mit Hilfe der vier Schritte des Konzepts der ‚Gewaltfreien Kommunikation‘ nach Marshall Rosenberg können wir auch herausfordernden Situationen begegnen. Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern, den es zu entdecken gilt.

Wir üben sowohl unseren eigenen Ärger auszudrücken als auch die aggressive Äußerung der Anderen zu verstehen und zu „übersetzen“.

Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch das ihm Mögliche zur Verständigung beiträgt.
In der Gruppe arbeiten wir gemeinsam an einer eigenen Beispielsituation.

Nach der gemeinsamen Auswertung besprechen wir Möglichkeiten und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation.

Dieser Workshop setzt die Teilnahme an einer Einführung in „Gewaltfreier Kommunikation“ voraus. *(Siehe Seite 19)*

- **Freitag, 12. November**
  15 – 19 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €

Leitung: Renate Giese, (Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“)

Das Blitzlicht

In der Selbsthilfe werden Treffen oft mit einem sogenannten „Blitzlicht" begonnen und beendet. Das ist eine bewährte Methode bei der jede*r Teilnehmende kurz sein Befinden, Meinung oder Anliegen an die Gruppe nennen kann.

So können Blitzlichter kreativ und vielfältig eingesetzt werden, um den Gruppenverlauf zu strukturieren, Akzente zu setzen.

Wir werden in dieser Fortbildung sehr verschiedene Arten von Blitzlichtern kennenlernen. Hilfreich können diese kurzen Stimmungsbilder auch bei Krisen oder Stagnation in der Gruppe sein oder um den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen zu können.

Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten oder Alltagsgegenstände, bis hin zu nonverbalen Möglichkeiten nutzen.

Auch möchten wir uns über die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden im Umgang mit Blitzlichtern austauschen und Strategien zum Umgang mit Problemen, wie z. B. ausufernden Blitzlichtern, erarbeiten.

- **Mittwoch, 8. Dezember**
  18 – 21 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Sabine von Wegerer,
Jens Erik Geißler (Arbeitskreis Fortbildung)

Gesundheit und besondere Situationen

Übergänge im Leben

Ein neuer Lebensabschnitt bringt neue Möglichkeiten und Herausforderungen für Einzelne und beeinflusst die Gruppenprozesse für viele. Die Anlässe der Übergänge sind ganz verschieden und doch beinhalten sie ähnliche Wandlungsprozesse. Die Kinder ziehen aus, ein Orts- oder Berufswechsel, vom Arbeits- ins Renten-Leben …

Wie gelingt es uns, die Veränderungen als Teil des individuellen Wachstumsprozesses anzunehmen und diesen kreativ sowie konstruktiv zu begegnen.

Wir wollen uns den Fragen nähern:

Wie gehe ich mit Veränderungen um?

Wie fülle ich meine dazu gewonnene Freizeit und Freiheit aus?

Was macht mir Freude?
Wie schaffe ich es, mit der Gruppe den neuen Entwicklungsschritt zu bewältigen?

Wir wollen Übergangsrituale finden, die den individuellen Veränderungs- und Gruppenprozess kraftvoll unterstützen.

- **Montag, 1. März**
  16 – 19 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin)

Kraftquellen und innere Balance

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns Mut, Kraft und Energie geben kann.

Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.
In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:

- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Kraft räubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unsere Balance, unseren Wohlfühlbereich?

- **Samstag, 12. Juni**
  10 – 16 Uhr
  Selbsthilfekontaktstelle
  Treptow-Köpenick
  Genossenschaftsstraße 70
  12489 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- €
Leitung: Jens Erik Geißler, Ruth Uzelino (Arbeitskreis Fortbildung)

Umgang mit Tod und Trauer finden

Jeder Mensch trauert anders und oft ist es sehr schwer, Worte zu finden …

Der Verlust eines geliebten Menschen / eines vertrauten Gruppenmitgliedes, löst oft einen längeren Abschiedsprozess aus. Wir wollen über die einzelnen Trauerphasen von Elisabeth Kübler Ross ins Gespräch kommen, sie kennenlernen und als einen Teil des Trauerprozesses anzuerkennen.

Der individuelle Umgang mit Abschieds- und Trauerritualen für Einzelne und Gruppen kann uns unterstützen, um von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen und die Zeit der Trauer zu meistern.

Die Selbsthilfegruppe kann in dieser schweren Zeit des Abschiednehmens unterstützen und zur ganz persönlichen Ressourcenstärkung beitragen.

- **Montag, 27. September**
  16 – 19 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Ines Krahn, (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin)

Mit Gelassenheit und Achtsamkeit durch Krisensituationen

Das Seminar gibt Anregungen, um im Alltag herausfordernden Situationen achtsam und gelassen zu begegnen.

Wir wollen den Blick auf die Ressourcen und die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) jedes Einzelnen lenken, um Stärken zu finden, sichtbar zu machen und zu fördern.
Der bewusste Zugang zu den Stärken unterstützt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen.

Achtsamkeitsübungen helfen uns, die ganz persönlichen Ressourcen zu stärken und sich ruhiger, zufriedener und gelassener zu fühlen. Dieses wirkt sich auf ein unterstützendes und achtsames Miteinander in Selbsthilfegruppen aus.

- **Montag, 25. Oktober**
  16 – 19 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Ines Krahn, (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin)

Kurzzeitselbsthilfe: Selbsthilfe auf Zeit

Die meisten Selbsthilfegruppen sind auf Dauer angelegt – so zumindest der Plan. Trotzdem gibt es immer wieder Gruppen, die nur für eine kurze Weile existieren, etwa, weil es langfristig nicht genügend Interessierte gibt.

Doch das muss nicht unbedingt schlecht sein! Manchmal ist es sogar vorteilhaft, eine Gruppe von Beginn an als Kurzzeitgruppe zu konzipieren. Die Vereinbarung, sich nur für beispielsweise fünf Termine zu treffen, erleichtert es einigen Interessierten, sich auf die Gruppe einzulassen. Und der Gewinn aus den Zusammenkünften kann dennoch enorm sein.

Wie Kurzzeitselbsthilfe praktisch funktionieren kann, darüber wollen wir sprechen – und zu Gruppengründungen ermutigen! Auch dann, wenn diese nicht dauerhaft bestehen sollen, sondern bewusst nur ein Stückchen des Weges gemeinsam gegangen wird.

- **Mittwoch, 10. November**
  18 – 21 Uhr
  Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau
  Holsteinische Str. 30
  12161 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Katarina Schneider,
Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

Migration

Meine Gruppe – meine Fragen

Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt.

Was machen wir mit schwierigen Menschen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch essen / singen / tanzen? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns beim Bäcker treffen?

Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade Menschen in der Selbsthilfe nicht-deutschsprachiger Kulturen beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ bietet der Abend Raum für einen Austausch zu den Fragen, die an diesem Tag mitgebracht werden.
Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein offener Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen.

Sie suchen andere Menschen, die auch Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Ihre Treffen sehen manchmal anders aus als die Treffen deutschsprachiger Gruppen? Dann freuen wir uns sehr auf Ihre Anmeldung.

Die Fortbildung findet in deutscher Sprache statt. Bitte melden Sie sich, wenn eine Übersetzung benötigt wird.

- **Donnerstag, 18. März**
  18 – 20 Uhr

- **Donnerstag, 28. Oktober**
  18 – 21 Uhr

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

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- € (pro Termin)

Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe & Migration

Selbsthilfe entdecken

Gründung und Gestaltung von muttersprachlichen Selbsthilfegruppen

Überall in Berlin treffen sich Menschen in Selbsthilfegruppen, um schwierige Situationen gemeinsam besser zu bewältigen. Hier erleben sie es,

- verstanden zu werden, weil jemand kennt, was ich erlebe.
- selbst die Verantwortung für sich in die Hand zu nehmen
- voneinander zu lernen, denn es gibt viele Wege zu einem Ziel.

In der Gruppe sind alle gefordert sich einzubringen, denn kein Profi gestaltet die Treffen. Das macht selbstständig und selbstbewusst. Und es kostet kein Geld – denn die Arbeit macht man ja selbst.

Diese Fortbildung möchte vorstellen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und funktionieren. Viele Beispiele zeigen, wie die gemeinsamen Treffen gut gestaltet werden können und wo vielleicht Schwierigkeiten auftreten.

Am Ende der Fortbildung nehmen alle Teilnehmer*innen viel Material mit nach Hause um vielleicht anschließend für das eigene Thema selbst eine Gruppe aufzubauen.

Die Fortbildung wird im Laufe des Jahres in jeweils unterschiedlichen Sprachen wiederholt. Auch in deutscher Sprache wird es eine Veranstaltung geben (siehe Seite 14 hier im Heft).

Ihre Muttersprache ist dieses Jahr noch nicht dabei? Sprechen Sie uns an und wir schauen, was trotzdem möglich ist. Gerne kommen wir auch in Ihre Organisation um gemeinsam zu überlegen, wie Sie eine Gruppe in Ihren Räumen aufbauen könnten. Schreiben Sie dazu eine Nachricht an: fortbildung@sekis-berlin.de

- **Donnerstag, 29. April**
  18 – 21 Uhr | englisch

- **Donnerstag, 20. Mai**
  18 – 21 Uhr | arabisch

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

- **Donnerstag, 17. Juni**
  18 – 21 Uhr | russisch

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €

Leitung: AK Selbsthilfe & Migration

Junge Selbsthilfe

Gruppentreffen im Hybridformat

Online und Präsenz in Einem

Die besondere Situation im vergangenen Jahr hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt und uns zu strukturellem Umdenken aufgefordert.

Die Bedürfnisse einzelner Gruppenmitglieder sind in Zeiten wie diesen sehr unterschiedlich. So möchten die Einen gerne wieder ihre Gruppe in Person besuchen, und für andere wiederum ist es wichtig, den persönlichen (physischen) Kontakt weitestgehend einzuschränken.

Eine neue Möglichkeit sich als Gruppe zu treffen bietet die sogenannte Hybridlösung. Hier können Selbsthilfegruppen zeitgleich in den gewohnten Gruppenräumen vor Ort und online stattfinden. Aber wie kann das gehen?
In dieser Fortbildung lernst Du, wie so ein Hybridtreffen aussehen kann.

Hürden und Herausforderungen werden thematisiert und gemeinsam schauen wir uns Umsetzungsvorschläge und Lösungsansätze an.

Fragen wie „Welches Equipment wird benötigt?“, „Wie muss der technische Support während des Treffens aufgestellt sein?“ oder „Wieviel Mehraufwand bedeutet ein Gruppentreffen im Hybridformat?“ Lerne verschiedene Onlinetools kennen und mache in dieser Fortbildung erste Erfahrungen mit einem Gruppentreffen im Hybridformat. Nach dem Besuch dieser Veranstaltung sollst Du Dich gut gerüstet fühlen, Dein Gruppentreffen im Hybridformat für Deine Gruppenmitglieder anbieten zu können.

- **Samstag, 20. Februar**
  11 – 16 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- €

Leitung: Anja Breuer
(Arbeitskreis Junge Selbsthilfe)

Jung, chronisch krank, sucht… Job!

Berufseinstieg mit chronischer Erkrankung

Der Berufseinstieg ist für viele Menschen mit chronischer Erkrankung eine besondere Herausforderung. Welcher Beruf passt zu mir? Wie offen gehe ich mit meiner Krankheit um? Und wie meistere ich das Vorstellungsgespräch?

Für diese und ähnliche Fragen gibt die Fortbildung Raum. Verschiedene Strategien für den Umgang mit chronischer Erkrankung beim Start in das Berufsleben werden besprochen, sodass die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, eine für sie passende Strategie zu entwickeln. Nach einem kurzen Vortrag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Den Abschluss bilden praktische Übungen, in denen typische Situationen wie das Vorstellungsgespräch nachgespielt werden können.

- **Termin, Uhrzeit und Ort auf Anfrage bei SEKIS!**

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €

Leitung: Paul Seyfarth, Daniel Jux
(SHK Charlottenburg - Wilmersdorf)

PUBLIC RELATIONS

Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

Kooperation und Recht

Fit für Kooperationen

Wie Selbsthilfe-Aktive und Gesundheitseinrichtungen gewinnbringend zusammenarbeiten können

Eine Veranstaltung für Selbsthilfeaktive, die mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies planen.

Ziel des Workshops ist es, herauszufinden ob und wie Selbsthilfegruppen sich als Kooperationspartner*innen im professionellen Gesundheitssystem einbringen können und wollen.

Folgenden Fragen gehen wir dabei auf den Grund:

- Was braucht es, um für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe mit professionellen Einrichtungen vorbereitet zu sein?
- Welche Ressourcen bringen wir mit, um den Prozess kreativ und selbstbewusst voranzubringen?
- Was sind unsere Erwartungen und Anliegen?
- Wie sieht eigentlich eine gelungene Zusammenarbeit aus?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten zu erwarten?

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven aus der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle in Einzelarbeit und Kleingruppen sowie im Plenum unterstützt Gruppen ihr Expert*innenwissen aus eigener Betroffenheit, auf Augenhöhe zu vertreten.

Die Fortbildung orientiert sich an dem Vorgehen, das dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patient*innenorientierung zugrunde liegt.

- **Samstag, 29. Mai**
  10 – 16 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 10,- €
Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!

Patient*innenrechte kennen und nutzen

Das Patient*innenrechte-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 Ärzt*inhaftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträger*innen
- Stärkung der Patient*innenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patient*inneninformationen

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

- **Freitag, 8. Oktober**
  16 – 18 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: keine
Leitung: Karin Stötzner
(Patientenbeauftragte Berlin)

Finanzen und Förderung

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 Rentenversicherungen als auch bei den Menschen mit Behinderung ist diese Leistungsform viel zu wenig bekannt.

Dabei ist sie eine Chance Hilfe zu erhalten und dafür, ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Denn das Persönliche Budget erkennt Menschen mit Behinderung als Expert*innen in der eigenen Sache an und ermöglicht damit mehr Teilhabe.

Der Vortrag will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben und Grundlagen zu grundsätzlichen Veränderungen durch das Persönliche Budget und zu dem Budgetverfahren vorstellen:
Was ist das persönliche Budget?

Wofür ist das persönliche Budget?

Wie bekomme ich das persönliche Budget?

Auf diese und weitere individuelle Fragen werden Sie Antworten erhalten.

- **Montag, 30. August**
  16 – 18 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: Keine
Leitung: Kim Lippe
(Vorsitz Bundesarbeitsgemeinschaft Persönliches Budget, Rechtsanwält*in)

Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V

Seit vielen Jahren wird die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen gefördert. Die Förderung geschieht über eine Pauschal- oder Projektförderung und ist für Selbsthilfegruppen und-organisationen etwas unterschiedlich. Auch gibt es immer wieder im laufenden Jahr Änderungen der Grundlagen der Förderung.

Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu informieren, findet regelmäßig diese Informationsveranstaltung statt.

Die Informationsveranstaltung wird von Mitarbeitenden der AOK Nordost durchgeführt und dient der Vorstellung und Vermittlung der Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassenförderung.

Auch die neusten Entwicklungen und Änderungen werden eingehend erläutert und es gibt Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

- **Montag, 1. November**
  15 – 18 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: Keine
Leitung: Detlef Fronhöfer, Diana Gromm (AOK Nordost)

Social Media, Digitalisierung und Datenschutz

Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen

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 beispielsweise 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. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Bewusstsein darüber, wie diese Kommunikationsformenmit den Daten, die über soziale Netzwerke meist schnell ausgetauscht werden, von den Anbieter*innen, 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 verschiede Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Wie weit reicht das Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten.

- **Montag, 15. Februar**
  15 - 18 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Miriam Walther
(Wissenschaftliche Mitarbeiterin NAKOS)

Unsere Selbsthilfegruppe mal online

Chancen und Grenzen von virtuellen / digitalen Treffen

Digitale Treffen können als zusätzliches Element oder auch als Ersatz für eine Übergangszeit hilfreich sein, wenn es für einige Menschen nicht sinnvoll oder möglich ist, sich persönlich zu treffen. Manchmal lassen die Gruppenräume es auch nicht zu, sich in der gewohnten Gruppengröße ohne Voranmeldung zu treffen.

Mit diesem Online-Seminar möchten wir Mut machen, zusätzlich Video- oder Telefonkonferenzen auszuprobieren, für die jeweilige Gruppe passende technische Lösungen zu finden und diese mutig umzusetzen.

Welches System ist für unsere Treffen sinnvoll und wie kann es funktionierten? Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens?
Inhalte über die Nutzung und den Umgang mit dem Tool Jitsi als Möglichkeit von Online-Gruppentreffen werden vorgestellt.

Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt wird.

- **Dienstag, 23. Februar**
- **Dienstag, 23. März**
- **Dienstag, 26. Oktober**
- **Dienstag, 23. November**

Immer von 17.00 - 18.30 Uhr

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- € (pro Termin)
Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialarbeiterin, Coach, Moderatorin)

Datenschutz für Selbsthilfegruppen

Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung

Seit Mai 2018 gilt die neue Datenschutz-Grundverordnung – in diesem Zusammenhang tauchen viele Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit sensiblen Daten auch bei Selbsthilfegruppen auf. Insbesondere die vergangenen Monate rund um Corona haben durch den Rückgriff auf digitale Gruppentreffen für viele eine intensive Auseinandersetzung mit datenschutzkonformen Tools mit sich gebracht.

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.

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 die Gruppenleitung meine Daten?“

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

- **Freitag, 16. April**
  16 - 18 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: Keine
Leitung: Miriam Walther (Wissenschaftliche Mitarbeiterin NAKOS)

Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.

Die eigene Selbsthilfegruppe oder -organisation in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und dadurch der Verwirklichung der eigenen Ziele näher zu kommen, bleibt oft ein Vorhaben, das mit viel Arbeit und Unzufriedenheit verbunden ist. Oft kommen nicht so viel Neue in die Gruppe, wie gewünscht werden.

Trotz des vielfältigen Netzwerks der Selbsthilfe, erfordert es manchmal andere Wege und Strategien der Öffentlichkeitsarbeit, die wirklich zur Gruppe passen und nachhaltig sind.

Dafür sind Rückmeldungen von neuen Gruppeninteressierten und aus Kooperationen nicht zu unterschätzen.

In der Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, wie durch kreative Ideen und Vorgehensweisen, sowie die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann.

Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die gewünschte Platzierung in der Öffentlichkeitarbeit unterstützen.

- **Montag, 6. September**
  15 - 18 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung

Kosten: 5,- €
Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mentorin)

Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

BERLIN ZENTRAL

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Tel. 030 892 66 02
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de

BERLIN REGIONAL

Charlottenburg - Wilmersdorf

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 38
E-Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de

SPRECHZEITEN

Montag	10 – 14 Uhr
Dienstag	12 – 16 Uhr
Donnerstag	14 – 18 Uhr

und nach Vereinbarung

Friedrichshain - Kreuzberg

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

Tel.: 030 291 83 48
E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

SPRECHZEITEN

Di. und Fr.	10 – 13 Uhr
Mittwoch	15 – 18 Uhr
Donnerstag	13 – 18 Uhr

Lichtenberg

Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

Tel.: 030 55 49 18 92
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

SPRECHZEITEN

Montag	13 – 17 Uhr
Dienstag	13 – 16 Uhr
Freitag	10 – 12 Uhr

Lichtenberg - Hohenschönhausen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin

Tel.: 030 962 10 33
E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SPRECHZEITEN

Dienstag	14 – 18 Uhr
Mittwoch	14 – 17 Uhr
Donnerstag	10 – 14 Uhr

und nach Vereinbarung

Marzahn - Hellersdorf

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

Tel.: 030 54 25 103
E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

SPRECHZEITEN

Montag	13 – 17 Uhr
Dienstag	15 – 19 Uhr
Freitag	9 – 12 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 – 14 Uhr
Donnerstag	15 – 18 Uhr

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

Montag	15 – 18 Uhr
Donnerstag	10 – 12 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

Montag	11 – 13 Uhr
Dienstag	10 – 13 Uhr
Donnerstag	13 – 17 Uhr

Pankow

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
www.kis-pankow.de

SPRECHZEITEN

Mo. und Mi.	15 – 18 Uhr
Donnerstag	10 – 13 Uhr

Pankow - Buch

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8 - 10
13125 Berlin

Tel.: 030 941 54 27
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de

SPRECHZEITEN

Montag	14 – 17 Uhr
Freitag	10 – 13 Uhr

Prenzlauer Berg

KIS – Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe
im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin

Tel.: 030 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

SPRECHZEITEN

Mo. und Mi.	15 – 18 Uhr
Donnerstag	10 – 13 Uhr

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf
Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

Tel.: 030 416 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

SPRECHZEITEN

Dienstag	14 – 17 Uhr
Donnerstag	14 – 18 Uhr
Freitag	11 – 14 Uhr

Spandau (Altstadt)

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
im Kulturhaus Spandau
Mauerstr. 6
13597 Berlin

Tel.: 030 333 50 26
E-Mail: shtmauerritze@casa-ev.de
www.casa-ev.de

SPRECHZEITEN

Montag	10 – 12.30 Uhr
Mittwoch	15 – 18 Uhr
Donnerstag	10 – 13 Uhr

Spandau - Siemensstadt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr. 13
13629 Berlin

Tel.: 030 381 70 57 und 382 40 30
E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de
www.casa-ev.de

SPRECHZEITEN

Dienstag	13 – 16 Uhr
Donnerstag	15 – 18 Uhr
Freitag	10 – 13 Uhr

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle
im Mittelhof e.V.
Königstr. 42 / 43
14163 Berlin

Tel.: 030 80 19 75 14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

SPRECHZEITEN

Montag	10 – 13 Uhr
Di. und Mi.	16 – 18 Uhr
Donnerstag	12 – 15 Uhr

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im
Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin

Tel.: 030 85 99 51 -330 / -333
E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de

SPRECHZEITEN

Montag	15 – 19 Uhr
Dienstag	15 – 18 Uhr
Donnerstag	10 – 14 Uhr

Treptow - Köpenick

Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative
Genossenschaftsstraße 70
12489 Berlin

Tel.: 030 631 09 85
E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

SPRECHZEITEN

Montag	14 – 18 Uhr
Dienstag	10 – 14 Uhr
Donnerstag	14 – 18 Uhr

Reihe Pflegeunterstützung

Fortbildungen für Fachkräfte der Angebote zur Unterstützung im Alltag und der Kontaktstellen PflegeEngagement.

Grundlagentraining zu digitalen Kompetenzen in der Pflegeunterstützung

Corona hat uns im vergangenen Jahr gezeigt, wie stark die Pflegeunterstützung von Digitalisierungsprozessen abhängig ist, um ihre Angebote in Pandemie-Zeiten und den Zugang zur Zielgruppe aufrecht erhalten zu können. Die Lage rund um Corona hat aber auch gezeigt, dass viele Akteur*inne in der Pflegeunterstützung durch ein fehlendes digitales Know-How verunsichert und eingeschränkt sind.

Zeil der Fortbildung ist es, Fachkräfte aus der Pflegeunterstützung in ihren digitalen Kompetenzen und einen sicheren Umgang mit digitalen Tools zu stärken.

Wie können digitale Gruppentreffen umgesetzt werden?

Welche technischen Voraussetzungen werden benötigt?

Wie wird ein Videochat für Meetings eingerichtet?

Und, wie können virtuelle Beratungssituationen und Gespräche mit pflegenden Angehörigen oder Ehrenamtlichen erfolgen?

Ein weiteres Anliegen ist es, die Fachkräfte in Vermittlungs-kompetenzen zu stärken, um den Zielgruppen anleitend einen Umgang mit digitalen Kommunikationsformen zu ermöglichen.

- **Termin bitte erfragen!**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Kompetenzzentrum
  Pflegeunterstützung
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N.N.

Kultursensibilität – Was heißt das?

Ein immer größerer Anteil der zu pflegenden Personen wie auch pflegende Angehörige und die Fachkräfte aus der Pflegeunterstützung haben eine eigene oder familiäre Zuwanderungsgeschichte.

Damit treffen auch immer häufiger Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Prägungen aufeinander. Dies kann enorm bereichernd sein, aber auch – bei allem guten Willen – Unsicherheiten, Irritationen oder Konflikte auslösen.

Natürlich muss in der Einwanderungsgesellschaft der Blick auf das Individuum und sein spezielles So-Sein gerichtet bleiben, das oft aus einer Mischung verschiedener kultureller Prägungen geformt wurde. Dennoch macht es Sinn, mögliche kulturelle Unterschiede – jenseits von Essen und Religion – zu kennen: einmal, um sich der Kulturgebundenheit eigenen Handelns als Auslöser für Irritationen bewusst zu werden und zum anderen, um ein adäquates Verständnis für Verhalten und Einstellungen des fremdkulturellen Gegenübers zu entwickeln.

Die Fortbildung wird sich daher wertschätzend mit einigen interkulturellen Themen beschäftigen, die in der Pflege häufig zu Irritationen führen: verschiedene Vorstellungen über den „richtigen“ Umgang mit Zeit, unterschiedliche Rollen von Familie und Verwandtschaft, Genderfragen, Unterschiede in den Kommunikationsstilen und Unterschiede in den Werteorientierungen.

Ziel ist eine größere Sensibilität im Hinblick auf kulturelle Unterschiede als Voraussetzung für einen angemessenen Umgang mit diesen.

- **Montag, 22. März**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Kompetenzzentrum
  Pflegeunterstützung
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Ulrike Wolf
(Trainerin für Soft Skills /Coach)

Social Media als PR Strategie und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Einrichtungen

Soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter, Bilderdienste wie Instagram und Pinterest, Blogs, Instant-Massenger 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 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 gegrenzt 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.

- **Montag, 17. Mai**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Kompetenzzentrum
  Pflegeunterstützung
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Kosten: Keine
Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)

Gewalt (-prävention) in der informellen Pflege

In der informellen Pflege können belastende Konflikte und Aggressionen entstehen, die zu Gewalt oder gewaltförmigem Verhalten führen können.

Gewalt hat viele Gesichter und äußert sich nicht nur über physische und verbalen Aspekte. Auch weniger sichtbare Formen, wie Vernachlässigung, Demütigungen, schlechte Pflege oder freiheitentziehende Maßnahmen sind als Ausdruck von Gewalt zu verstehen.

Daher ist es sehr wichtig, dass pflegende Angehörige wirksame Unterstützung erhalten.

Inhalt der Fortbildung sind neben der Vermittlung von theoretischen Grundkenntnissen und rechtlichen Rahmenbedingungen insbesondere praxisbezogene Aspekte.

Welche Erkennungsmerkmale von Gewalt in der informellen Pflege gibt es und welche Präventionsmaßnahmen und Handlungsspielräume gibt es, wenn Verdachtsfälle vorliegen?

- **Montag, 4. Oktober**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Kompetenzzentrum
  Pflegeunterstützung
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine
Leitung: Gabriele Tammen-Parr
(Diplom-Sozialpädagogin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin)

Einführung in die motivierende Gesprächsführung

Pflegende Angehörige können unter erheblichem Stress stehen und laufen häufig Gefahr, mutlos zu werden, ihre Motivation zu verlieren und / oder sich durch ungünstige Verhaltensmuster (z.B. mangelnde Selbstfürsorge) zu verausgaben.

Der Ansatz der „Motivierenden Gesprächsführung“ („Motivational Interviewing“, MI) will das Gegenüber darin unterstützen, durch individuelle innere Klärungen aus motivationalen Sackgassen heraus zu kommen und die Bereitschaft zu Veränderungen aufzubauen.

In der Fortbildung werden Fachkräften aus der Pflegeunterstützung für ihre Kontakte mit pflegenden Angehörigen einige Prinzipien, Techniken und Handlungsanweisungen der motivierenden Gesprächsführung vermittelt und an konkreten Beispielen eingeübt.

Dabei geht es insbesondere um zielführendes Aktives Zuhören, „Change Talk“, Kommunikation zur Verstärkung selbstmotivierender Haltungen (spezifische Coachingfragen) und Umgang mit inneren Widerständen.

- **Dienstag, 29. Oktober**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Kompetenzzentrum
  Pflegeunterstützung
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine
Leitung: Ulrike Wolf
(Trainerin für Soft Skills / Coach)

(Gem)einsam im Alter und bei Pflegebedürftigkeit

Einsamkeit kann uns allen in verschiedenen Lebensphasen begegnen. Dafür gibt es unterschiedliche Ursachen, die ganz individuell sein können.

Die Arbeit mit von Pflege betroffenen oder pflegenden Angehörigen, die gar kein soziales Netz mehr besitzen und keinen Kontakt suchen, können als herausfordernde Situationen empfunden werden.

Dies fordert unterschiedliche Kompetenzen von den Fachkräften und Mitarbeitenden. Auch in der Begegnung mit pflegenden Angehörigen, die aufgrund der Belastungen der Pflegesituation einsam werden können und der Gefahr der sozialen Isolation ausgesetzt sind.

Wir werden verschiedene Methoden kennenlernen, die dabei helfen können, auf verschiedene belastende Situationen und Herausforderungen, die die gewohnten Reaktionsmöglichkeiten überfordern, zu reagieren. Beispielsweise Übungen zur Resilienzförderung und Achtsamkeit, um mich selbst zu entlasten und mir eine kleine Auszeit zu nehmen.

- **Donnerstag, 11. November**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Kompetenzzentrum
  Pflegeunterstützung
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine
Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Moderatorin)

PflegeEngagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche
der Kontaktstellen 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 Teilnehmer*innen, 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 Mitarbeiter*innen stellen sich vor. Die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten – Alltagsbegleitung von Pflegebedürftigen aller Altersgruppen, Angehörigenbegleitung, Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen – insbesondere von pflegenden Angehörigen werden erläutert.

Zu Beginn der Schulungsreihe lernen die Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*innen 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*in eine Familie unterstützen möchte, sollte zunächst deren Situation verstehen.
Die Entscheidung, als Angehörige*r eine*n Pflegebedürftige*n 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 Expert*innen, tragen die Hauptverantwortung für die pflegebedürftige Person 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 Lebensgestaltung 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 gesundheitsbezogenen 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?

MODUL 8 *2 Stunden Einheit*

Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patient*innenverfügung

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, Patient*innenverfügung 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 Teilnehmer*innen 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.

Kontaktstellen PflegeEngagement

Unterstützen Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement rund um die häusliche Pflege.

Kontaktstellen PflegeEngagement unterstützen Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement rund um die häusliche Pflege

Charlottenburg - Wilmersdorf

c/o SEKIS
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de
Träger: SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

Friedrichshain - Kreuzberg

c/o Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Gryphiusstraße 16
10245 Berlin

Tel.: 030 707 168 69
Mobil: 0173 283 95 60
E-Mail: kpe@volkssolidaritaet-berlin.de
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
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
www.wuhletal.de
Träger: Wuhletal gGmbH

Mitte

Lübecker Straße 19
10559 Berlin

Tel.: 030 221 948 58
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
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/pflegeengagement

Träger: Selbsthilfe- und Stadtteil-zentrum Neukölln-Süd e.V.

Neukölln-Süd

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

Tel.: 030 603 20 22
E-Mail: sued@kpe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

Träger: Selbsthilfe- und Stadtteil-zentrum Neukölln-Süd e.V.

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 KdöR

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

pflegeengagement@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement

Träger: Unionhilfswerk Ambulante Dienste gGmbH

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
  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
  www.nbhs.de
  Träger: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

Steglitz - Zehlendorf

c/o Mittelhof e.V.
Königstr. 42-43
14163 Berlin

Tel.: 030 801 975 38
E-Mail: kpe@mittelhof.org
www.mittelhof.org
Träger: Mittelhof e.V.

Treptow - Köpenick

Friedenstraße 15
12489 Berlin

Tel.: 030 226 848 02
E-Mail: kpe-tk@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de/kpe
Träger: ajb GmbH

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Auftaktveranstaltung

30.01.2021	Selbsthilfe in Zeiten von Corona	8

Methoden und Techniken

08.02.2021	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	10
18.02.2021	Moderation von Gruppengesprächen	11
01.03.2021	Übergänge im Leben	28
04.03.2021	Moderation von Gruppengesprächen	11
20.03.2021	Grenzen setzen in der Selbsthilfe	12
15.04.2021	Selbsthilfegruppen leiten (1. Abend)	13
19.04.2021	Wie geht Selbsthilfe?	16
22.04.2021	Selbsthilfegruppen leiten (2. Abend)	13
29.04.2021	Selbsthilfegruppen leiten (3. Abend)	13
06.05.2021	Selbsthilfegruppen leiten (4. Abend)	13
08.05.2021	Wechsel an der Spitze der Selbsthilfegruppe	17
10.05.2021	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	10
11.06.2021	Die Kraft der Gewaltfreiheit	18
12.06.2021	Kraftquellen und innere Balance	29
19.06.2021	Nicht immer nur nett	19
04.09.2021	Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen	20
09.09.2021	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	10
10.09.2021	Workshop: Selbst der Wandel werden, den du erreichen willst	21
15.09.2021	Mehr als Stuhlkreis	22
27.09.2021	Umgang mit Tod und Trauer finden	30
07.10.2021	Persönlich werden	23
25.10.2021	MIt Gelassenheit und Achtsamkeit durch Krisensituationen	31
04.11.2021	Integration neuer Mitglieder (1. Abend)	24
10.11.2021	Kurzzeitselbsthilfe: Selbsthilfe auf Zeit	32
11.11.2021	Integration neuer Mitglieder (2. Abend)	24
12.11.2021	Workshop: Streiten, aber richtig…	25
18.11.2021	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	10
08.12.2021	Das Blitzlicht	26

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Migration

18.03.2021	Meine Gruppe – meine Fragen	34
29.04.2021	Selbsthilfe entdecken (in englischer Sprache)	35
20.05.2021	Selbsthilfe entdecken (in arabischer Sprache)	35
17.06.2021	Selbsthilfe entdecken (in russischer Sprache)	35
28.10.2021	Meine Gruppe – meine Fragen	34

Junge Selbsthilfe

20.02.2021	Gruppentreffen im Hybridformat	38
Termin erfragen	Jung, chronisch krank, sucht... Job!	39

Organisation und Öffentlichkeitsarbeit

15.02.2021	Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen	47
23.02.2021	Unsere Selbsthilfegruppen mal online	48
23.03.2021	Unsere Selbsthilfegruppen mal online	48
16.04.2021	Datenschutz für Selbsthilfegruppen	49
29.05.2021	Fit für Kooperationen	42
30.08.2021	Persönliches Budget	44
06.09.2021	Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreative Printmedien und Co.	50
08.10.2021	Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!	43
26.10.2021	Unsere Selbsthilfegruppen mal online	48
01.11.2021	Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen	46
23.11.2021	Unsere Selbsthilfegruppen mal online	48

Reihe Pflegeunterstützung

Termin erfragen	Grundlagentraining zu digitalen Kompetenzen in der Pflegeunterstützung	58
22.03.2021	Kultursensibilität – Was heißt das?	59
17.05.2021	Social Media als PR Strategie und Öffentlichkeitsarbeit in gemeinnützigen Einrichtungen	60
04.10.2021	Gewalt(-prävention) in der informellen Pflege	61
29.10.2021	Einführung in die motivierende Gesprächsführung	62
11.11.2021	(Gem)einsam im Alter und bei Pflegebedürftigkeit	63

IMPRESSUM

Herausgeber

SELKO - Verein zur Förderung von
Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Tel. 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

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

Verantwortlich für den Inhalt

Anne Dietrich-Tillmann, Projektleitung SEKIS / Geschäftsführung SELKO

Redaktion für die Bereiche

SELBSTHILFE: Anne Dietrich-Tillmann & Mareike Wiese (SEKIS),
Petra Glasmeyer (Arbeitskreis Fortbildung)

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG: Anke Buchholtz-Gorke und
Ina Kammermeier (Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung)

Gestaltung

Lorenzo Design | mail@lorenzodesign.de

Bildquellen

adobestock.com: S. 21, ©teptong / S. 22, ©AA+W / S. 26, ©Rawpixel.com / S. 33, ©Kzenon / S. 36, ©master1305 / S. 40, ©Alena Ozerova / S. 45, ©pogonici / S. 46, ©snowing12 / S. 64, ©rawpixel.com;
istockphoto.com: S. 2, ©Photo_Concepts / S. 43, ©Misha Shutkevych / S. 51, ©boyfriend;
bigstockphoto.com: S. 37, ©javarman; / https://de.123rf.com: S. 41, ©Ilia Karpenko;
pixabay.com: S. 8 + 32, ©Alexas_Fotos / S. 9, ©geralt / S. 12, ©ivanacoi / S. 16, ©chezbeate / S. 20, ©pixabay.com / S. 28, ©Free-Photos / S. 30, ©Rollstein / S. 31, ©Džoko Stach / S. 39, ©Pexels / S. 48, ©Alexandra_Koch / S. 49, ©Pete Linforth;
Sonstige / Eigene: S. 17, ©SHZ Steglitz-Zehlendorf, Fotografin: Victoria Tomaschko / S. 29, ©Eigene / Seiten 27, 65, 73, ©SEKIS, Die Projektoren, Jörg Farys;
freepix.com: S. 19, Diese Grafik wurde von Freepix.com verwendet.

Hinweis Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften der EU Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dieser Datenschutzerklärung. Mehr Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.sekis-berlin.de/datenschutz

Druck: flyeralarm.com

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

Dezember 2020

selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement.

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

IHRE NOTIZEN