selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen
und der Kontaktstellen PflegeEngagement

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung 2022

Informiert sein
Erfahrungen austauschen
Selbsthilfe stärken

Fortbildung 2022

INFORMIERT SEIN
ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN
SELBSTHILFE STÄRKEN

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 – Selbsthilfe Kontakt- 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

I. Soziale und Gesundheitsbezogene Selbsthilfe

1 **Auftaktveranstaltung**
Fragen aus der Praxis 8

2 **Methoden und Techniken**
Gruppenarbeit und Kommunikation 10 - 22
Besondere Situationen 23 - 26

3 **Migration** 28 - 30

4 **Junge Selbsthilfe** 32 - 36

5 **Organisation und Öffentlichkeit**
Kooperation und Beteiligung 38 - 40
Recht und Datenschutz 41 - 44
Finanzen und Förderung 45 - 46
Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung 47 - 50

6 **Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen** 51 - 56

II. Pflegeselbsthilfe

7 **Reihe Pflegeunterstützung** 57 - 63
Selbstfürsorge | Öffentlichkeitsarbeit und Social Media | Digitale und kommunikative Kompetenzen | Begleitdienst von Menschen mit Demenz

Schulungsangebot für Ehrenamtliche 65 - 73

Kontaktstellen PflegeEngagement | Adressen 75 - 78

Anhang
Fortbildungsübersicht | Impressum 79 - 81

Einladung zum lebendigen Lernen miteinander

Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken" bieten SELKO – der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und SEKIS als zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe in Berlin auch in diesem Jahr wieder Informationsveranstaltungen, Workshops, Fortbildungen und Schulungen zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe an, die sich an alle Berliner Selbsthilfe-Aktiven und Selbsthilfe-Interessierten richten.

Fortbildungen an den Bedarfen ausrichten

Um die vielfältigen Bedarfe zu berücksichtigen, wird das jährliche Programm gemeinsam mit Selbsthilfe-Aktiven und Fachkräften aus der Selbsthilfe gestaltet und umgesetzt. Die aktuellen Bedarfe werden jährlich erfragt und evaluiert. Die Referierenden verfügen häufig über eine langjährige Erfahrung im Bereich der Selbsthilfe.

Das ganze Spektrum ist angesprochen

Mit den Fortbildungen und Workshops bieten wir themenübergreifend eine Plattform für gemeinsames Lernen, Austausch und Vernetzung für Selbsthilfegruppen, -organisationen, -projekte oder Selbsthilfekontaktstellen an. Neben der Vermittlung von selbsthilferelevanten Informationen zu Fragen der Organisation oder einer gut funktionierenden Öffentlichkeitsarbeit, geht es um Fragen zur Gestaltung der Gruppenarbeit, der Verteilung von Verantwortung und Lasten oder wie ein guter Umgang mit Konflikten gelingt.

Kompetenzen erwerben und nutzen

Selbsthilfe-Aktive sind durch die Auseinandersetzung mit ihren (gesundheitlichen) Herausforderungen und dem Austausch mit Gleichgesinnten kompetenten Erfahrungsexpert*innen. Eine erfolgreiche Arbeit in Gruppen erfordert nicht nur informatives Wissen, sondern auch die gewonnene Erfahrung weiterzugeben, andere auf ihrem Weg zu unterstützen und Aufgaben zu verteilen, um ein lebendiges Miteinander zu fördern. Unser Ziel ist es, dafür benötigte Fähigkeiten zu stärken und Ressourcen zu aktivieren, die Selbsthilfe-Aktiven Kraft und Mut für eigenes Tun geben.

Inklusion, Diversität und Teilhabe

Selbsthilfe zeichnet sich durch die Vielfältigkeit ihrer Gruppen und Mitglieder aus. Um eine Teilnahme aller zu ermöglichen, sind die Zugänge zu den Veranstaltungsorten barrierearm und überwiegend für Menschen mit Bewegungseinschränkungen möglich. Bei Bedarf können Hilfsmittel, die das akustische Verstehen erleichtern (Ringschleife, Gebärdensprachdolmetscher*in) frühzeitig beantragt werden. Für Menschen mit Migrationserfahrung und / oder nicht-deutscher Herkunftssprache bieten wir Veranstaltungen in unterschiedlichen Sprachen an. Um eine Teilnahme für alle zu ermöglichen, sind die Teilnahmekosten geringgehalten und für Berlinpassinhaber*innen kostenfrei.

EINLEITUNG

Fortbildungen in Zeiten von Corona

Unsere Erfahrungen mit digitalen Fortbildungsangeboten in den vergangenen Jahren haben gezeigt, dass ein Angebot von Online-Seminaren für Selbsthilfe-Aktive wichtig ist und gerne angenommen wird. Unser Ziel ist es, digitale Formate unabhängig von der Lage rund um Corona fest in unser Programm aufzunehmen und das dazugehörige Know-How zu vermitteln. Unsere Präsenz-Veranstaltungen finden unter Beachtung der aktuellen SARS-CoV-2-Infektionsschutzverordnung statt und werden – falls erforderlich – alternativ im Online-Format durchgeführt.

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.

Eure Mitarbeit ist unsere Chance

Wir freuen uns über jede Anregung zur Ergänzung des Programms.

Bei Ideen und Ergänzungen gerne Kontakt zu uns aufnehmen:
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Tel: 030 890 285 39

Barrierearmer Zugang

Veranstaltungsorte, die einen Besuch mit Gehhilfen und Rollstuhl ermöglichen.

Austausch / Interaktion / Erfahrungsbasiert

Veranstaltungen, die interaktiv den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden integrieren.

Input / Wissen

Veranstaltungen, die auf die Vermittlung von Informationen abzielen.

ANMELDUNG & KOSTEN

Anmeldung

Die Anmeldungen laufen zentral per E-Mail (fortbildung@sekis-berlin.de), das Online-Formular (www.sekis-berlin.de/Fortbildung) oder der Rufnummer 030 890 285 39.

Bei der Anmeldung bitte den **vollständigen Namen, E-Mailadresse** und / oder **Telefonnummer** und ggf. besondere Bedarfe angeben. Diese Angaben benötigen wir für eine Anmeldebestätigung, für eine Erinnerungsmail ca. eine Woche vor dem Veranstaltungstermin und damit wir über kurzfristige Veränderungen oder Absagen von Veranstaltungen informieren können. Bei frühzeitiger Angabe besonderer Bedarfe, kümmern wir uns um die Ermöglichung einer Teilnahme.

Personenbezogene 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 gerne 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.

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

Die Kosten für Präsenzveranstaltungen sind ausschließlich in bar am Veranstaltungsort zu zahlen.

Die Teilnahmegebühren für Online-Seminare sind unter **Angabe des Namens und des Veranstaltungstitels** auf folgendes Konto zu überweisen:
SELKO
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE42 1002 0500 0003 3524 00
BIC BFSWDE33BER

Erstattung der Kosten

Für Selbsthilfegruppen und -organisationen, die eine Krankenkassenförderung erhalten, ist die Erstattung der Fortbildungskosten möglich. Hierzu kann die Teilnahmebescheinigung als Quittungsbeleg bei der Abrechnung mit den Krankenkassen eingereicht werden.

Hinweis

Bitte daran denken, beim nächsten Förderantrag für die Pauschalförderung der Selbsthilfegruppe oder -organiation, eine kleine Summe für die Fortbildung der Mitglieder mit zu beantragen! Die Mitarbeitenden der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen gerne bei Fragen zur Förderung durch die Krankenkassen.

Koordinierungsausschuss Fortbildung

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

- **Anne Dietrich-Tillmann**
  Projektleitung SEKIS
- **Azra Tartarevic**
  für den Arbeitskreis Migration
- **Mareike Wiese**
  Koordinatorin SEKIS Fortbildung
- **Petra Glasmeyer**
  für den Arbeitskreis Fortbildung
- **Saskia Schubert**
  Junge Selbsthilfe
- **Uwe Wegner**
  Vorstand bipolaris e. V.

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin

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

- **Birgit Sowade**
  Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin
  Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH
- **Götz Liefert**
  Diplompädagoge, Supervisor
- **Helga Schneider-Schelte**
  Sozialpädagogin, Supervisorin, Familientherapeutin
- **Jens Erik Geißler**
  Leiter der Selbsthilfegruppe „Burnout und Depressionen“
- **Nora Fieling**
  Ex-In-Genesungsbegleiterin / Expertin aus Erfahrung
- **Petra Glasmeyer**
  Dipl. Sozialpädagogin
  Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.

Fragen aus der Praxis

Auftaktveranstaltung des Fortbildungsjahres 2022

Der Auftakt des Jahres ist für uns immer auch die Zeit der Auftaktveranstaltung im Fortbildungsjahr.

Ende Januar laden wir dazu ein, schon mal „reinzuschnuppern“. Gemeinsam mit vielen Referent*innen der folgenden Monate wollen wir ins Gespräch kommen, und aktiv und kreativ an Themen arbeiten, die uns in der Selbsthilfe beschäftigen.

Schon im letzten Jahr war es leider nicht möglich, die Auftaktveranstaltung wie gewohnt in großer Runde live vor Ort zu gestalten. Das wird 2022 nicht anders sein.

Aber die Technik passt sich an und so laden wir ein, auch diesmal digital dabei zu sein.

„Fragen aus der Praxis“ werden uns beschäftigen – so vielfältig und kreativ, wie wir es vom Auftakt gewohnt sind. Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch.

- **Samstag, 29. Januar**
  ab 14 Uhr

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 20. Januar
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis und Koordinierungsausschuss Fortbildung

Methoden und Techniken

Gruppenarbeit und Kommunikation

Moderation in der Selbsthilfe

Handwerkszeug für gelungene Gruppenarbeit

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren.

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, ist herausfordernd. Angst vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, verunsichert.

- **1. Abend**
  Donnerstag, 17. Februar
  18 – 21 Uhr

- **2. Abend**
  Donnerstag, 24. Februar
  18 – 21 Uhr

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

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll. Die Teilnahme an nur einem Termin ist nicht möglich.

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 deutlich 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 Moderator*in
· Aufgaben der Moderator*in
· Methoden in der Moderation

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Mittwoch, 9. Februar
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39
Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)
Leitung: Birgit Sowade,
Helga Schneider-Schelte
(Arbeitskreis Fortbildung)

„Starke Gefühle"

Zum Umgang mit Situationen, die Gruppen verunsichern

Selbsthilfegruppen sind oft besondere Orte. Hier sprechen wir über Erfahrungen, Angst, Erfolge und schmerzhafte Erlebnisse. Hier werden wir damit verstanden, wie es nur unter Menschen geht, deren Erfahrungen dicht an den eigenen liegen.

Intensiver Austausch verbindet auf besondere Weise. Und manchmal erschreckt er. Wenn plötzlich Tränen fließen oder Ärger laut wird und wir uns in dem, was vielleicht zu tun wäre, überfordert fühlen.

Was dann? Wie begegnen wir Situationen und starken Gefühlen in der Gruppe, die uns einfach zu viel sind?

In diesem Workshop wollen wir den Fragen nachgehen:

- Was löst es in uns aus, wenn jemand weint oder wütend ist? Warum ist es unangenehm?
- Was braucht die Person, die starke Gefühle zeigt?
- Wie finden wir in der Gruppe eine gute Balance zwischen zu viel und zu wenig?

Der Workshop will Mut machen, in Kontakt zu bleiben, zu den eigenen Gefühlen und zu den Gefühlen von anderen.

- **Donnerstag, 7. April**
  18 – 21 Uhr
  Selbsthilfekontaktstelle
  Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof
  Königstr. 42 / 43
  14163 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 30. März

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

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Birgit Sowade,
Helga Schneider-Schelte
(Arbeitskreis Fortbildung)

Konflikte in der Selbsthilfegruppe

Störung oder Bereicherung?

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 Mitstreitenden und diese gilt es zu bewahren.

Folgende Fragestellungen werden uns beschäftigen:

- Was tue ich wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Grenzen zeigen: Wie teile ich anderen mit, dass meine Grenze überschritten worden ist?
- Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

- **Samstag, 7. Mai**
  10 – 16 Uhr

  Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative
  Treptow-Köpenick
  Genossenschaftsstraße 70
  12489 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 28. April

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

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Jens Erik Geißler, Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

Kreative Methoden in Selbsthilfegruppen

Der Stuhlkreis ist für Gruppen eine bewährte und gut funktionierende Arbeitsweise, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Doch was gibt es noch an Methoden, die im Gruppenalltag sinnvoll genutzt werden können?

Dieser Tag bietet Gelegenheit fantasievolle Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppensituationen praktisch auszuprobieren. Wir besprechen Einsatzmöglichkeiten – z. B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist, ein Abschied ansteht, Entlastung nötig ist und weiteres.

Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppe erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Zeit nehmen wir uns auch für den Austausch miteinander – was für Erfahrungsschätze bringen die Teilnehmenden mit – was hat sich in den Gruppen bewährt, wo gibt es aber auch Berührungsängste? Der Austausch und das miteinander Ausprobieren können ermutigen, das Gruppenleben einmal anders zu gestalten.

- **Samstag, 14. Mai**
  11 – 17 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 5. Mai

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

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

Die eigene Prägung erkennen

Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in der Gruppe zu tun?

Unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere Bildung, unser Geschlecht … sind Merkmale, die uns prägen und Einfluss auf unser Leben nehmen.

Doch was bedeutet dies ganz konkret in Bezug auf den Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in dem Umgang in Gruppen?

- Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich diese bis heute aus?
- Welche Vorannahmen und (Vor)urteile habe ich in Gruppen gegenüber?

In einem ersten Schritt wird es in dieser Fortbildung darum gehen, einen Blick zurück zu tun: Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang zu bringen mit den eigenen Prägungen – dabei ist das Ziel, Verständnis und Akzeptanz für sich selber zu entwickeln.

In einem zweiten Teil geht es um einen Blick in die Zukunft:
Dabei steht die Frage im Vordergrund: Ist alles ok so oder gibt es Veränderungswünsche?

- An welchen Stellen hindern mich meine Prägungen, mich einzulassen auf die anderen Gruppenmitglieder?
- Wie kann ich meine eigenen Erfahrungen nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit praktischen Übungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Für alle, die sich gerne darauf einlassen wollen.

- **Samstag, 11. Juni**
  11 – 17 Uhr

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

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 26. Mai

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

Kosten: 10,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert /
Helga Schneider-Schelte
(Arbeitskreis Fortbildung)

Wie geht Selbsthilfe?

Regeln & Strukturen in Selbsthilfegruppen

Wie schaffen wir es, dass ein Treffen der Selbsthilfegruppe für alle Teilnehmenden zufriedenstellend erfolgt, dass wir in den Austausch kommen, ohne dass es den Touch von Kaffeeklatsch hat?

In diesem Seminar schauen wir, welche Gruppenregeln und Strukturen sich bewährt haben.

Wir beschäftigen uns mit Konzepten, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfegruppe produktiv und effektiv zu gestalten.

An dem Abend erhaltet Ihr verschiedene Anregungen, wie ihr als Gruppe Eure Treffen handhaben könnt.

- **Dienstag, 30. August**
  18 – 21 Uhr
  Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
  Wilhelm-Busch-Str. 12
  12043 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 22. August

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

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Jens Erik Geißler, Nora Fieling (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 den Prozess aus und besprechen weitere Möglichkeiten zur Anwendung der *Gewaltfreien Kommunikation*.

- **Donnerstag, 8. September**
  15 - 19 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 29. August

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

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Renate Giese
(Trainerin für *Gewaltfreie Kommunikation*)

Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe

Das Gruppentraining für aktive Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Diese Reihe setzt sich aus vier Bausteinen (Modulen) zusammen. Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen.

Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollenspielen, Gruppenarbeit, Brainstorming, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

1. ABEND

MODUL 1

Meine Gruppe und ich

Donnerstag, 8. September
18.30 – 21.30 Uhr

2. ABEND

MODUL 2

Konflikte in der Gruppe

Donnerstag, 22. September
18.30 – 21.30 Uhr

3. ABEND

MODUL 3

Die Gruppe lebendig erhalten

Donnerstag, 6. Oktober
18.30 – 21.30 Uhr

4. ABEND

MODUL 4

Abschluss und Abschied in der Gruppe

Donnerstag, 13. Oktober
18.30 – 21.30 Uhr

Veranstaltungsort für alle Abende:

- Selbsthilfekontaktstelle
  Steglitz-Zehlendorf
  Königstr. 42-43
  14163 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 31. August

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

Kosten: 20,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Petra Glasmeyer Götz Liefert (Arbeitskreis Fortbildung)

MODUL 1

Meine Gruppe und ich

Donnerstag, 8. September

In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen.

Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund:
Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an die Gruppe? Was möchte die Gruppe bzw. die einzelnen Gruppenmitglieder von mir?

Wie kann ich in meiner Rolle konstruktiv auf den Gruppenprozess einwirken?

MODUL 2

Konflikte in der Gruppe

Donnerstag, 22. September

In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse sie hierfür möglicherweise überwinden müssen. Im Zentrum steht dabei der Umgang mit Konflikten.

Wir werden uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es geben kann.

MODUL 3

Die Gruppe lebendig erhalten

Donnerstag, 6. Oktober

Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, unter Beibehaltung von Respekt, Wertschätzung und Toleranz. Insbesondere geht es darum, Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind.

MODUL 4

Abschluss und Abschied in der Gruppe

Donnerstag, 13. Oktober

Am letzten Abend werden wir uns noch ausreichend Zeit für einen Rückblick auf die vorherigen Bausteine nehmen und eventuell noch offen gebliebene Fragen klären. Weiterhin werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und dabei herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. Hierzu lernen wir unterschiedliche Methoden und Rituale kennen, die Abschiedsprozesse in Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten und helfen können, den Abschiedsschmerz zu lindern.

Gründer*innen-Werkstatt

Selbsthilfegruppen planen, gründen, starten

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. Sie passt für Menschen, die Selbsthilfe kennenlernen möchten oder gern selbst eine Gruppe starten würden. 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.

- **Mittwoch, 14. September**
  18 – 21 Uhr
  Selbsthilfetreffpunkt
  im Nachbarschaftshaus Friedenau
  Holsteinische Str. 30
  12161 Berlin

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Montag, 5. September
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

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

Was macht mich stark?

Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor.

Dahinter steckt die Resilienz. Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben.

In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus vorgestellt.

Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz in ihnen anzutreffen sind.

- **Mittwoch, 19. Oktober**
  15 – 18 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Dienstag, 11. Oktober
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

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

Den Stier bei den Hörnern packen

Stimmungen ansprechen und mit ihnen umgehen

Jede Gruppe kennt folgende Situation: wir hören einen Satz, wir sehen einen Blick und in uns geht die Tür zu. Wir sind verletzt, enttäuscht, wütend.

Wenn es gut geht, finden wir den Mut, genau diese Wirkung anzusprechen. Auch, wenn die Stimmung gar nicht nur uns, sondern die komplette Gruppe betrifft: Wenn die Luft dick wird, das Gespräch zäh, die ungesagten Dinge sich zu Hauf im Raum stapeln.

Meistens geht es nicht gut. Zu verstehen, dass grade etwas mit mir oder der Gruppe passiert, ist nicht immer einfach. Dann noch den Mut zu finden, es anzusprechen, ist erst recht nicht leicht. Darum wollen wir beides in diesem Workshop üben. Wir lernen, was uns hilft, die eigenen Reaktionen besser wahrzunehmen und zu verstehen.

Dabei erfahren wir, wie grade die Wahrnehmung meiner Gefühle ein guter Seismograph für die Gruppe werden kann. Schließlich suchen wir nach Strategien, die uns helfen, „den Stier bei den Hörnern zu packen“ und damit den Mut zu finden, mit Stimmungen umzugehen, statt ihnen das Ruder im Gruppengeschehen zu überlassen.

- **Donnerstag, 17. November**
  18 – 21 Uhr

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

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 9. November
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert, Birgit Sowade (Arbeitskreis Fortbildung)

Besondere Situationen

Diagnose: Angehörig sein

Die Gefahr ist groß, dass Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung es zu ihrer Lebensaufgabe machen, den psychisch erkrankten Menschen zu umsorgen.

Alles dreht sich um die Krankheit und die Frage:
Wie kann ich Dir helfen? Dabei agieren Angehörige häufig aus einem unbestimmten Gefühl heraus, Schuld auf sich geladen oder sich nicht genügend um den anderen gekümmert zu haben. Sie geraten mit der Zeit immer mehr in einen Strudel der Kontrolle: „Hast du … schon versucht?“ oder „Bist du schon bei … gewesen?“

Oft führen all ihre Sorgen und Mühen zu keiner Besserung. Am Ende bleibt ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Der Workshop lädt Angehörige und Gruppenmitglieder zu einem gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch ein:

Was steckt hinter diesen Mustern?

Warum halten sich diese so hartnäckig?

Wie kann in der Gruppe darauf eingegangen/damit umgegangen werden?

- **Donnerstag, 24. März**
  18 – 21 Uhr

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Mittwoch, 16. März
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €
(Zahlung nur per Überweisung, Kontoverbindung siehe Seite 6)

Leitung: Nora Fieling,
Helga Schneider-Schelte
(Arbeitskreis Fortbildung)

Wie geht es weiter mit unserer Selbsthilfegruppe?

Gruppeninventur/ Bestandsaufnahme 2022

Nach längerem gemeinsamem Weg lohnt es sich als Gruppe innezuhalten und zu schauen, was bislang geschafft wurde und wohin die Reise weitergehen soll.

Ähnlich wie bei der Jahresinventur eines Geschäftes kann die Gruppe unter Moderation gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft und wo es etwas zu ändern gibt.

Braucht es neue Ideen für Inhalte, Struktur oder Aufgabenverteilung? Gibt es Konflikte oder schwelende Probleme, denen sich die Gruppen in Ruhe widmen möchten? Ist der Generationenwechsel oder die Aufnahme von Neuen ein Thema?
Woran lohnt es sich weiterzuarbeiten, was gibt es zu würdigen und zu bewahren?

Es kann jeweils eine Selbsthilfegruppe pro Termin an der Gruppeninventur teilnehmen. Jedes Mitglied dieser Gruppe erhält die Möglichkeit sich in den Inventurprozess einzubringen. Daher achtet bei der Terminwahl bitte darauf, dass möglichst viele Mitglieder der Gruppe dabei sein können.

Jeweils zwei Moderierende unterstützen den Gruppenprozess mit kreativen Methoden der Gruppenarbeit und priorisieren die Themen gemeinsam mit den Teilnehmenden.

- **Samstag, 21. Mai**
  10 – 14 Uhr

  Anmeldefrist: Do, 21. April

  Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
  Wilhelm-Busch-Straße 12
  12043 Berlin

- **Samstag, 15. Oktober**
  10 – 14 Uhr

  Anmeldefrist: Do, 15. September

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG

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

Kosten: 15,- € (Gruppe / Zahlung vor Ort)

Leitung: Svenja Schellenberg (Selbsthilfezentrum Neukölln Nord) | Daniel Jux (Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf)

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Unterstützung bei Problemen

Euch geht eine Situation aus einem der letzten Gruppentreffen immer noch nach? Ihr wollt in der Gruppe etwas Neues ausprobieren, wisst aber noch nicht wie? Ihr wollt wissen, ob andere Gruppen ähnliche Probleme haben und wie sie damit umgehen?

Die Supervision ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und die neugierig sind auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen. In der Supervision ist Raum, sich gegenseitig auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Onlineveranstaltungen:

Für diese Veranstaltungen wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

- **Donnerstag, 31. März**
  18 – 21 Uhr
  Anmeldefrist: Mittwoch, 23. März

- **Donnerstag, 3. November**
  18 – 21 Uhr
  Anmeldefrist: Mittwoch, 26. Oktober

Präsenzveranstaltungen:

- **Donnerstag, 12. Mai**
  18 – 21 Uhr
  Anmeldefrist: Mittwoch, 4. Mai
  Selbsthilfekontaktstelle
  Treptow-Köpenick
  Genossenschaftsstraße 70
  12489 Berlin

- **Donnerstag, 15. September**
  18 – 21 Uhr
  Anmeldefrist: Mittwoch, 7. September
  Selbsthilfetreffpunkt
  Spandau-Siemensstadt
  Wattstr. 13
  13629 Berlin

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

Kosten: 5,- € pro Termin (Zahlung Präsenz-Veranstaltung vor Ort | Online-Veranstaltung per Überweisung, siehe Seite 6)

Leitung:
31.03. / 15.09. Götz Liefert
12.05. / 03.11. Helga Schneider-Schelte

Selbstfürsorge in Krisen

Selbstfürsorge - ein Wort, welches häufig im Zusammenhang mit Prävention, Krisen und mentaler Gesundheit genutzt wird. Doch was bedeutet Selbstfürsorge für mich und welche Rolle spielt es in der Selbsthilfegruppe?

Wir werden uns an diesem Abend mit Selbstfürsorge auseinandersetzen und uns erarbeiten, was wir in schwierigen Zeiten gebrauchen können.

Wir reflektieren, welche Handlungen oder auch Menschen uns Kraft geben und welche uns Kraft rauben.

Du erhältst Impulse zu selbstfürsorglichem Handeln anhand verschiedener Methoden, wie z. B. Achtsamkeits- und Imaginationsübungen als auch alltagspraktischen Methoden, die Du unterwegs nutzen kannst.

Zudem werden wir uns damit auseinandersetzen, was (D)eine Gruppe in Trauerfällen oder Krisen an selbstfürsorglichen Verhaltensstrategien gebrauchen kann.

- **Dienstag, 29. November**
  18 – 21 Uhr

  Horizont, Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle
  Ahrenshooper Str. 5
  13051 Berlin

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 21. November
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Götz Liefert, Nora Fieling (Arbeitskreis Fortbildung)

Migration

Gesund sein – gesund bleiben – gesund werden

Eine Fortbildungsreihe für Menschen aus Selbsthilfegruppen mit Migrations- oder Fluchthintergrund

In vielen Selbsthilfegruppen spielen Fragen rund um unterschiedliche Krankheiten eine wichtige Rolle. Mal sind sie das Hauptthema der Gruppe, mal tauchen sie immer wieder zwischendurch auf.

Immer geht es dann auch um die Frage: was mache ich damit in Deutschland? Wie kann ich verstehen, was passiert? Wo finde ich gute Ärzte, ein gutes Krankenhaus? Wie finde ich mich mit all den Fragen in Deutschland zurecht?

Diese Fortbildungsreihe möchte in 7 Modulen Menschen aus migrantischen Selbsthilfegruppen Sicherheit im Deutschen Gesundheitssystem vermitteln. Dabei wird die Frage „Wie kann ich dieses Wissen auch meiner Gruppe weitergeben?“, in jedem Modul mitbedacht. Am Ende der Zeit bescheinigt ein Zertifikat das neue Wissen und die Bereitschaft, es in die Gruppe weiter zu geben – und von dort aus hoffentlich noch an viele Menschen mehr.

Die einzelnen Module beschäftigen sich mit den Themen:

Modul 1 – Gesund und kompetent
Ich habe gelernt, was Gesundheitskompetenz ist und darüber nachgedacht, wo ich in diesem Feld stehe. Ich weiß etwas besser, was ich kann und weiß und wo ich noch etwas brauche.

Modul 2 – Informiert
Ich erkenne Unterschiede zwischen den Anlaufstellen (Ärzte / Kliniken / Reha/ Selbsthilfe ...) und weiß, wo ich spezielle Informationen finden kann.

Modul 3 – Ärzte verstehen
Ich weiß, wie ich in Kontakt komme. Ich habe erfahren, wo ich Hilfe finde, wenn ich nicht alles verstanden habe.

Modul 4 – Psychische Belastungen
Ich weiß, wo ich professionelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen finde und inwiefern mir die Selbsthilfe in Übergangszeiten (und danach) helfen kann.

Modul 5 – Versicherungen
Ich habe verstanden, wie das System der Krankenversicherungen grundlegend funktioniert. Ich weiß, wo ich nachfragen kann, wenn ich unsicher bin. Ich weiß, dass ich Rechte habe, für die ich mich einsetzen kann – und manchmal auch muss.

Modul 6 – Erste Hilfe
Ich kann häufige chronische Erkrankungen leichter an Ihren Anzeichen erkennen. Ich habe praktisch geübt, erste Hilfe zu leisten und verstanden, was ich im Notfall tun kann. Ich kann meine Rolle besser einschätzen.

Modul 7 – In die Gruppe bringen
Ich weiß, wie ich in der Gruppe mit den Themen dieser Fortbildung arbeite und kenne entsprechende Methoden dafür.

Hinweis: Die Fortbildung findet statt vorbehaltlich der Förderung durch die Krankenkassen.

- **Frühjahr 2022**
  Konkrete Termine bitte bei SEKIS erfragen!
  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

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

Kosten: 5,- € pro Modul oder 35 € Gesamtreihe (Zahlung vor Ort) (nach Abschluss der FoBi Reihe besteht die Möglichkeit sich die Kosten über die SHK des eigenen Bezirks zurückerstatten zu lassen)

Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration

Meine Gruppe – meine Fragen

Platz für alle Fragen, die der Alltag in muttersprachlichen Selbsthilfegruppen mit sich bringt

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.

- **Donnerstag, 17. März**
  18 – 21 Uhr
  Anmeldefrist:
  Mittwoch, 9. März

- **Donnerstag, 20. Oktober**
  18 – 21 Uhr
  Anmeldefrist:
  Mittwoch, 12. Oktober

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

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

Die Fortbildung findet in deutscher Sprache statt. Bitte meldet euch, wenn eine Übersetzung benötigt wird.

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

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration

Junge Selbsthilfe

Studieren mit Barrieren – Lass dich nicht aufhalten!

Erfahrungsaustausch zu Unterstützungsmöglichkeiten

Du bist unsicher, ob du (weiter) studieren kannst, weil du zum Beispiel mit einer körperlichen Einschränkung lebst, deine aktuellen Lebensbedingungen oder finanziellen Möglichkeiten bestimmte Einschränkungen mit sich bringen? Andere sagen dir, dass du deshalb nicht studieren kannst? Lass dich nicht aufhalten!

Es gibt viele Unterstützungsangebote. Wo du sie findest, wenn du mit einer psychischen oder physischen chronischen Krankheit oder als Erste*r in deiner Familie studieren möchtest – darauf wirst du in dieser Fortbildung Antworten finden – einerseits durch fachlichen Input und andererseits natürlich durch Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.

Du erfährst wo und wie du Ermutigung und Unterstützung findest, wenn du Fragen zum Studium hast. Du kannst ein Studium schaffen, auch wenn du z. B. Angehörige pflegst, in einer schwierigen finanziellen Lage steckst oder mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit lebst.

- **Samstag, 30. April**
  10 – 13 Uhr
  Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte,
  StadtRand gGmbH
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Donnerstag, 21. April
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Kyra Morawietz (Selbsthilfetreffpunkt Spandau), Paul Seyfarth (Junge Selbsthilfe)

Impulse für körperorientierte Gruppenarbeit

Ein Potpourri verschiedener Methoden

Blitzlicht und Gespräche sind das Kernstück der Gruppentreffen. Der verbale Austausch miteinander ist wichtig und kommt dennoch manchmal an Grenzen. Viele Erkenntnisse werden gesammelt, doch die Umsetzung fällt oft noch schwer. Manches kann nicht mit Worten ausgedrückt werden.

Da kommt unser Körper ins Spiel. Körperorientierte Elemente miteinfließen zu lassen kann helfen, das Gesagte und Gehörte besser zu verarbeiten und zu integrieren. Körperarbeit schafft Begegnung und Verbindung mit sich selbst und miteinander auf einer tieferen Ebene.

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Vielfalt der körperorientierten Methoden zu gewinnen. Es ist ein buntes Potpourri mit vielen Impulsen für die Gruppenarbeit.

Atmung, Stimme, Lachmuskeln, die Augen und der Körper als Ganzes – alles wird seinen Raum haben. Je nach Bedarf können einzelne Methoden in weiteren Fortbildungen noch vertieft werden. Nach der Veranstaltung kennst du verschiedene körperorientrierte Methoden, die du als Ressource in der Gruppenarbeit nutzen und üben kannst.

- **Samstag, 11. Juni**
  10 – 14.30 Uhr

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

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Donnerstag, 2. Juni
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Saskia Schubert
(Projektleitung Junge Selbsthilfe)

Einheit in der Vielfalt

Verbundenheit trotz Unterschiedlichkeit

Trotz der gemeinsamen Themen kommen in einer Gruppe oft sehr unterschiedliche Charaktere zusammen. Normen, Werte und Vorstellungen davon, wie die Gruppe miteinander arbeitet und was in der Gruppenarbeit wichtig ist und was nicht – das kann bei Jeder*m anders sein.

In dieser Fortbildung finden wir gemeinsam heraus, was es braucht, um trotz aller Unterschiede Verbundenheit miteinander entstehen zu lassen. Was brauche ich, damit ich gern und regelmäßig zur Gruppe gehe? Was kann ich selbst dafür tun, damit mir etwas fehlt, wenn ich nicht hingehe?

Was ist meine und unsere gemeinsame Motivation zusammenzukommen? Was sind meine und unsere Ziele? Was will ich für mich und für die Gruppe erreichen?

Mit kreativen Methoden werden wir uns den Antworten auf diese Fragen annähern.

- **Donnerstag, 15. September**
  18.00 – 20.30 Uhr

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

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 7. September
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Daniel Jux

Stressmanagement – Skills für die Sinne

Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele

In dieser Fortbildung packen wir unsere Skills-Koffer aus. Skills sind Fertigkeiten und Techniken, die erlernt werden können, um mit bestimmten (Stress-) Situationen umgehen zu können. Das braucht Übung und Routine. Wenn ihr als Gruppe übt, sind die Erfolgschancen höher, dass ihr dranbleibt und schnellere Trainingseffekte erzielt – und somit auch zur Linderung eurer Symptome beitragt. Skills, die ihr in dieser Fortbildung kennenlernt, sind ein buntes Potpourri, das verschiedene Sinne anspricht.

Ein Highlight hierbei ist die Wim-Hof-Methode. Durch Atemtechnik, Kältetraining und Konzentration stärken wir unsere mentale & körperliche Fitness. Mitzubringen sind: Handtuch und Badesachen. Das Eisbad ist eine Option – keine Pflicht! Aber die meisten, die Angst davor haben, sind diejenigen, die danach nicht genug davon bekommen. Bitte teilt bei der Anmeldung mit, ob ihr das Eisbad machen möchtet oder nicht.

- **Samstag, 24. September**
  10.00 – 14.30 Uhr
  Ort bitte erfragen!

RESULTATE & BENEFITS:

· Immunsystem stärken
· Schlaf verbessern
· Stress reduzieren
· Kraftreserven steigern
· Mentale Fitness stärken
· Kältetoleranz erhöhen

Näheres dazu findet ihr unter:
https://danielruppert.de/

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Do., 15. September
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Saskia Schubert (Projektleitung Junge Selbsthilfe), Daniel Ruppert (WIM Hof Method Instructor)

Erfahrungsexpert*in – Was ist das, wie werde ich das und warum?

Ex-In-Genesungsbegleiter*innen berichten und beantworten eure Fragen

Ex-In ist ein Kurs, in dem Menschen mit Krisen und Psychiatrie-Erfahrung als Genesungsbegleiter*innen in der Gesundheitsversorgung qualifiziert werden.

Ex-In; Peer-Beratung; Erfahrungsexpert*in - das steckt auch in DIR!
Wer? Wie? Was? Warum?
Wer ist das? Was macht als der- oder diejenige? Wie wird man …?
Und warum sollte ich das machen und sein wollen?

In diesem Vortrag bekommt ihr Antworten auf all eure Fragen – natürlich von erfahrenen Expert*innen und der Koordinatorin der Ausbildung.

Ihr erfahrt etwas über die Voraussetzungen, die Finanzierung und spätere Arbeitsmöglichkeiten.

- **Donnerstag, 6. Oktober**
  18.30 – 20.00 Uhr

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Mittwoch, 28. September
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung nur per Überweisung, Kontoverbindung siehe S. 6)

Leitung: Nina Luckow, Katrin Weiß, Constanze Bonnet

Organisation und Öffentlichkeit

Kooperation und Beteiligung

Autonomie der Selbsthilfe – Selbsthilfe und Autonomie

Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten

Selbsthilfegruppen und -organisationen benötigen für ihre Aufgaben finanzielle Mittel. Trotz der Fördermöglichkeit für die gesundheitliche Selbsthilfe durch die Krankenkassen, wünschen sich manche Gruppen zusätzliche Mittel, um die vielfältigen Aufgaben umzusetzen.

So kann die Förderung durch Wirtschaftsunternehmen, z. B. Arzneimittel- oder Medizinproduzierende oder Hilfsmittelherstellende für manche Gruppe interessant sein.

Aber hier lauern auch Gefahren. Liegt eine zu große Nähe zwischen dem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe oder -organisation und den Produkten des fördernden Unternehmens vor, besteht die Gefahr einer unerwünschten Einflussnahme. Vielleicht möchte das Unternehmen euren Informationsdienst verändern, euch bitten besonders auf das Unternehmen hinzuweisen oder ähnliches. Dies geschieht oft sehr subtil.

Für die Selbsthilfe ist es daher wichtig zu prüfen, wie sinnvoll die Annahme von Geld, Geschenken o. a. ist. Auf jeden Fall sollte die Selbsthilfegruppe oder -organisation transparent mit einer Unterstützung seitens der Industrie umgehen. Und manchmal ist es eventuell sogar besser, sie abzulehnen.

In dieser Info-Veranstaltung wird das Für- und Wider der Unterstützung von Selbsthilfegruppen und -organisationen durch die Wirtschaft erläutert und mit euch diskutiert.

- **Freitag, 11. März**
  16 – 18 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Donnerstag, 3. März
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: David Brinkmann (NAKOS)

Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen!

Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patient*innen haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patient*innenverbänden organisieren, die Möglichkeit in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen.

Seit dem Jahr 2004 räumt die Gesetzgebung den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patient*innen formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein.

Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patient*innen. Dadurch wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patient*innenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen.

Die wichtigste Möglichkeit der Beteiligung zur Patient*innenvertretung ist sicher die im Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung von Krankenkassen und Ärzt*innen, in dem nahezu alle rechtlich und finanziell bedeutsamen Umsetzungen von Gesetzen und Gesundheitsversorgung diskutiert und als verbindliche Richtlinien beschlossen werden.

Die Veranstaltung informiert darüber, welche Formen und Möglichkeiten der Beteiligung und Mitbestimmung es für Patient*innen im Gesundheitswesen gibt und zeigt Wege von Beteiligungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen auf.

- **Dienstag, 21. Juni**
  16 – 18 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Montag 13. Juni
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Katarzyna Thabaut (NAKOS)

Fit für Kooperationen

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?

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Aktiven aus der Selbsthilfe und das Reflektieren der eigenen Rolle in Einzel- 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, 2. Halbjahr**
  10 – 16 Uhr
  Termin bitte erfragen!

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

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

Kosten: keine

Leitung: AK Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Recht und Datenschutz

Wer macht was?

Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfegruppen und -organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen.

Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthifeorganisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein. Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden.

Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo ggf. Anliegen vorgebracht werden können.

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über den Ausbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

- **Montag, 28. Februar**
  16 – 18 Uhr
  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Freitag, 18. Februar
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)

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.

In einem Gespräch, in dem konkrete Fragen zu dem Thema gestellt werden können, wollen wir Tipps und Anregungen für einen sichereren und datenschutz-konformeren Einsatz von neuen Medien – aber auch für die Gruppenarbeit allgemein – geben.

Gerne können konkrete Fragen schon vorab an SEKIS gesendet werden.

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!

- **Dienstag, 26. April**
  Onlineveranstaltung
  16 - 18 Uhr

  Anmeldefrist: Montag, 18. April

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

- **Dienstag, 27. September**
  16 - 18 Uhr

  Anmeldefrist: Mo, 19. September

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG

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

Kosten: Keine

Leitung: Anne Dietrich-Tillmann (Geschäftsführung SELKO)

Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht

Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen berühren. Auch für Selbsthilfegruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenzsituationen ihres Lebens und mit der entsprechenden Vorbereitung relevant.

Wie handlungs- und entscheidungsfähig bin ich noch im Falle einer todbringenden Krankheit? Welche medizinischen Maßnahmen sollen noch ergriffen werden – oder eben auch nicht? Und wer regelt meine sonstigen Angelegenheiten, wenn ich nicht mehr in der Lage dazu bin? Es gibt eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese sensible Themen für die drei Arten von Vollmachten und Verfügungen zur Verfügung stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen.

Die Informationsveranstaltung vermittelt wissenswerte Grundlagen zu den Aspekten Patient*innenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht, die hilfreich für den Prozess einer Entscheidungsfindung sein können.

- **Dienstag, 10. Mai**
  (Onlineveranstaltung)
  16 – 18 Uhr

  Anmeldefrist: Montag, 2. Mai

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

- **Dienstag, 18. Oktober**
  16 – 18 Uhr

  Anmeldefrist: Montag, 10. Oktober

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

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

Kosten: keine

Leitung: Peter Rudel
(Cura Betreuungsverein)

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 Haftungsrecht für Ärzt*innen 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. Denn, nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen!

- **Donnerstag, 10. November**
  16 – 18 Uhr

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Mittwoch, 2. November
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: keine

Leitung: Karin Stötzner
(Patient*innenbeauftragte 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 werdet ihr Antworten erhalten.

- **Montag, 19. September**
  16 – 18 Uhr

  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Freitag, 9. September
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

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 individuelle Fragen einzugehen.

- **Dienstag, 22. November**
  15 – 18 Uhr

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 14. November
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Änne Steinig, Diana Gromm (AOK Nordost)

Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

Unsere Selbsthilfegruppe mal online

Chancen und Grenzen von 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 funktionieren? Was ist wichtig für die Moderation eines Online-Treffens?

Diesen und andere Fragen werden wir in der Veranstaltung nachgehen.

- **Mittwoch, 23. Februar**
  17.00 - 18.30 Uhr
  Anmeldefrist: Dienstag, 15. Februar

- **Donnerstag, 24. November**
  17.00 - 18.30 Uhr
  Anmeldefrist: Mittwoch, 16. November

Beide Veranstaltungen finden ausschließlich online statt!

Für diese Veranstaltungen werden ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

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

Kosten: 5,- € (pro Termin)
(Zahlung nur per Überweisung, Kontoverbindung siehe Seite 6)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialarbeiterin, Coach, Moderatorin)

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 durch die geeignete Positionierung in der Öffentlichkeit, die eigene Zielgruppe angesprochen werden kann.

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

- **Mittwoch, 6. April**
  15 - 18 Uhr
  SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Dienstag, 29. März
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

Leitung: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mentorin)

Social Media für Selbsthilfegruppen

Wie nutze ich Facebook, Instagram & Twitter?

Die Möglichkeiten, die das Internet als Informations- und Kommunikationskanal bietet, sind aus dem Alltag der meisten Menschen nicht mehr wegzudenken.

Auch für Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfeorganisation steigt die Relevanz digitaler Medien, insbesondere im Bereich der Ansprache von Interessierten und bei der Verbreitung von Forderungen:
Selbsthilfegruppen möchten häufig ihre Anliegen der Öffentlichkeit mitteilen, über ein Krankheitsbild informieren, Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzeigen oder neue Teilnehmende finden.

Hier bieten die Sozialen Medien (Facebook, Twitter, Instagram etc.) gute Möglichkeiten der gezielten Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Der Fokus der Veranstaltung liegt auf der Wissensvermittlung im Umgang und Nutzen mit Facebook und Co.

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

- **Mittwoch, 18. Mai**
  16 - 19 Uhr

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG
Anmeldefrist: Dienstag, 10. Mai
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €
(Zahlung nur per Überweisung, Kontoverbindung siehe Seite 6)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)

Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen

In der Selbsthilfe sind digitale Netzwerke wie Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Die vielfältigen, schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. Denn Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel.

Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutz-rechtlichen 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?
- verschiede Sichtweisen auf Internet-Foren
- Was sind Cookies und was ist Tracking?
- Wie weit reicht das Tracking?
- Chancen und Risiken der Gesundheitsselbsthilfe im Netz
- Datenschutz in der Online-Selbsthilfe: rechtlich geboten – ethisch notwendig
- Hilfen für eine sichere Nutzung von Angeboten

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

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG

Anmeldefrist: Montag, 29. August
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Kosten: 5,- €
(Zahlung nur per Überweisung, Kontoverbindung siehe Seite 6)

Leitung: Sascha Dinse (Soziologe, Referent Content Marketing, Social Media Berater)

Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

BERLIN ZENTRAL

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt-
und Informationsstelle Berlin
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

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

BERLIN REGIONAL

Charlottenburg - Wilmersdorf

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

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

SPRECHZEITEN

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

und nach Vereinbarung

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: schellenberg@sh-stzneukoelln.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: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de /
asmus.sued@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de

SPRECHZEITEN

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
E-Mail: 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

Reaktive und präventive Selbstfürsorge in der Pflegeunterstützung

Die Arbeitsfelder im sozialen Bereich fordern manchmal viel Kraft. Auch die Arbeit mit von Pflege betroffenen oder pflegenden Angehörigen und Ehrenamtlichen ist gelegentlich herausfordernd und ambivalent.

Die Lage rund um Corona hat das Arbeitsfeld ungeplant beeinflusst und Fachkräfte aus der Pflegeunterstützung vor neue Herausforderungen gestellt: Beratungs- und Begleitungssituationen sind beschränkt und durch die Abstandsregelungen und Maskenpflicht distanziert, die Kontaktaufnahme durch Infektionsschutzmaßnahmen eingeschränkt.

Diese Situation wirkt sich nicht nur auf die Zielgruppe, sondern auch die Fachkräfte aus. Im Umgang mit diesen und anderen belastenden Situationen ist es wichtig, dass Fachkräfte gut auf sich aufpassen, sich nicht entmutigen lassen und ihre persönlichen Ressourcen im Blick behalten.

Ziel der Fortbildung ist, Möglichkeiten eines Umgangs mit Belastungen im Berufsfeld aufzuzeigen und verschiedene Ansätze von Selbstfürsorge zu vermitteln, um präventive und reaktive Selbstfürsorge-Kompetenzen zu stärken.

- **Donnerstag, 10. Februar**
  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, Moderation)

Umgang mit herausfordernden Anliegen und Bedarfen

Begleitsituationen und sogenannte Beratungssituationen in der Pflegeunterstützung bringen nicht selten herausfordernde Situationen mit sich.

Gerade in Zeiten von Corona haben sich diese Situationen geändert. Zum einen haben sich die Bedarfe der Zielgruppe verschärft. Einsamkeit und Überforderung sind immer wieder genannte Probleme von zu pflegenden und / oder ihren Angehörigen.

Auch Vorbehalte und Ängste rund um Corona sind immer wieder Thema. Zum anderen hat Corona Auswirkungen auf die Arbeitspraxis der sozialen Arbeit in der Pflegeunterstützung.

Face to Face Gespräche waren im vergangenen Jahr selten möglich und mussten auf anderem Wege organisiert werden. Herausfordernd war und ist auch der Umstand, dass die Zielgruppe nicht zwingend Grundkenntnisse von digitalen Kommunikationsmedien haben und mit der Konfrontation dieser häufig überfordert und entmutigt wirkten.

Ziel der Fortbildung ist, Fachkräften aus der Pflegeunterstützung notwendiges Handwerkzeug zu vermitteln, welches eine kompetente Begleitung mit herausfordernden Anliegen und Bedarfen ermöglicht.

- **Mittwoch, 30. 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: Ines Krahn (Diplom Sozialpädagogin, Coach, Mediatorin)

Digitale Kompetenzen in der Pflegeunterstützung

Umgang mit digitalen Tools und Erwerb von Vermittlungskompetenzen

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*innen in der Pflegeunterstützung durch ein fehlendes digitales Know-How verunsichert und eingeschränkt sind.

Wie können digitale Gruppentreffen oder Veranstaltungen interaktiv, interessant und zielgruppengerecht umgesetzt werden? Welche Tools sind für Online-Meetings sinnvoll?

Dabei steht nicht nur die Vermittlung von digitalen Tools, sondern auch eine Stärkung von Vermittlungskompetenzen im Zentrum, um den Zielgruppen anleitend ein Heranführen an digitale Kommunikationsformen zu ermöglichen.

- **Donnerstag, 12. Mai**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt!

  Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

ANMELDUNG
Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Kosten: Keine
Leitung: Dr. Samuel F. Müller

Ehrenamtlicher Besuchsdienst für Menschen mit Demenz in Zeiten von Corona

Die Begleitung von älteren Menschen mit Unterstützungsbedarfen und insbesondere von Menschen mit einer dementiellen Erkrankung fordert nicht selten kreative Wege der Kommunikation und Interaktion. Dinge, Personen und Situationen können von den Betroffenen nicht mehr wiedererkannt und zugeordnet werden, bleiben fremd und wirken damit häufig bedrohlich.

Die coronabedingten Infektionsschutzmaßnahmen wie das Einhalten des Mindestabstandes und die Notwendigkeit des Tragens einer Mund-Nasen-Bedeckung schränken übliche Kommunikationswege der Fachkräfte aus der Pflegeunterstützung ein und verschärfen Aspekte von Misstrauen und Unzugänglichkeit.

Wie können Menschen mit Demenz mit „Abstand“ begleitet werden, ohne den Bezug zu ihnen zu verlieren?

Ziel der Veranstaltung ist, Fachkräften aus der Pflegeunterstützung Handwerkszeug an die Hand zu geben, welches eine gelungene Kommunikation zu Menschen mit Demenz unter diesen erschwerten Umständen ermöglicht.

- **Mittwoch, 29. Juni**
  9.30 – 16.45 Uhr

  Kompetenzzentrum
  Pflegeunterstützung
  Bismarckstr. 101
  10625 Berlin

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

Kosten: Keine

Leitung: Petra Stunkat (Altenpflegerin, Bildungsreferentin)

Öffentlichkeitsarbeit über Social Media in gemeinnützigen Einrichtungen

Soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter, Bilderdienste wie Instagram und Pinterest, Blogs, Instant-Messenger 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 begrenzt 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 Inputs aus der eigenen praktischen Erfahrung mit Facebook & Co.

- **Mittwoch, 31. August**
  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, Social Media Berater)

Gewaltfreie Kommunikation in der Pflegeunterstützung

Die Arbeit mit pflegenden Angehörigen beinhaltet für die Fachkräfte aus der Pflegeunterstützung in erster Linie Kommunikation: Beratung, Begleitung, Weitervermittlung, Unterstützung und Gruppenbegleitungen. In den Gesprächen und der Interaktion mit der Zielgruppe ist eine einfühlsame und verständnisvolle Kommunikation – frei von Vorwürfen und der Vermittlung von Schuldgefühlen – für die Fachkräfte unabdingbar.

Denn Menschen mit Pflegebedarf zu betreuen ist eine verantwortungsvolle und anstrengende Aufgabe: Private Pflege ist nicht nur körperlich und emotional belastend, sondern geht auch mit einer erheblichen Mehrfachbelastung einher, die bei pflegenden Angehörigen zur Erschöpfung, Überforderung und entsprechend zu Frust führen kann. Dieser Frust wird dabei manchmal in Begleitsituationen sichtbar und kann sich gegen die Fachkräfte oder pflegebedürftige Personen richten.

Ziel der Fortbildung ist somit, den Fachkräften Grundlagen der *Gewaltfreien Kommunikation* (nach Rosenberg) zu vermitteln, die diese in ihrer Arbeitspraxis umsetzen können.

- **Donnerstag, 13. 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)

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 11 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.

Infos zu Terminen und Anmeldemöglichkeiten erhalten Sie über Ihre bezirkliche Kontakstelle PflegeEngagament. Eine Übersicht aller Berliner Kontakstellen PflegeEngagement finden Sie ab Seite 75.

MODUL 1 *1,5 Stunden Einheit*

Vorstellung Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement

Zu Beginn der Schulungsreihe lernen Sie sich untereinander kennen.
Sie bekommen eine kurze Einführung zu Geschichte, Handlungsgrundlagen und den Aufgaben der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement.

Welche ehrenamtlichen Tätigkeiten sind möglich? Was erwartet mich in meinem ehrenamtlichen Engagement?

Sie erhalten einen Einblick in die Rahmenbedingungen und tauschen sich über Ihre Erwartungen und Wünsche aus.

MODUL 2 *2 Stunden Einheit*

Rolle im Ehrenamt | Nähe und Distanz

Als Engagierte*r der Kontaktstellen PflegeEngagement bewegen Sie sich in einem Spannungsfeld unterschiedlicher Erwartungen.

Die unterstützten Personen, die Angehörigen, die Gruppenteilnehmenden, die Mitarbeitenden der Kontaktstelle – alle haben Wünsche an Sie. Ihre Tätigkeit hat definierte Grenzen. Pflegerische Tätigkeiten sind zum Beispiel ausgeschlossen.

Auch Ihre eigenen Erwartungen an Ihre Tätigkeit sollen nicht zu kurz kommen – Wo bleibe ich? Was hilft mir dabei, mich abzugrenzen?

Mit Theorie und durch Erfahrungsaustausch nähern Sie sich den Themen „persönliche Grenzen“ und „Nähe und Distanz“. Anhand von Praxisbeispielen lernen Sie, Strategien für Situationen in Ihrem Ehrenamt zu entwickeln, in denen ein „Grenzen setzen“ für Sie wichtig ist.

MODUL 3 *2 Stunden Einheit*

Pflegeversicherung | Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsbedarf im Alltag

Sie erhalten einen Überblick über wichtige Inhalte des Pflegeversicherungsgesetzes. Welche Unterstützung bietet die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige? Wem stehen Leistungen der Pflegeversicherung zu und wie werden sie beantragt?

Ein*e Mitarbeiter*in aus einem Berliner Pflegestützpunkt definiert „Pflegebedürftigkeit“ und erklärt die Zuordnung zu den einzelnen Pflegegraden sowie die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst.

MODUL 4 *3 Stunden Einheit*

Zielgruppe alte Menschen – verschiedene Krankheitsbilder

Mit zunehmendem Lebensalter steigt das Risiko von gesundheitlichen Einschränkungen. Verschiedene Krankheitsbilder wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Parkinson werden vorgestellt.

Zunehmender Unterstützungsbedarf ist häufig mit einem Verlust von Selbstbestimmung und mit Abschied von Gewohntem verbunden.

Welche Auswirkungen haben Erkrankungen auf den Alltag?
Was brauchen ältere Menschen, um sich verstanden zu fühlen?

Sie erfahren über Beispiele, mit welchen Verlusten Menschen im höheren Alter umgehen müssen und wie Sie als ehrenamtliche Begleitung dem Menschen eine Stütze sein können.

MODUL 5 *2 Stunden Einheit*

Zielgruppe alte Menschen – Demenz

Der Umgang mit Menschen mit Demenz stellt eine besondere Herausforderung dar. Was ist eine Demenzerkrankung? Wie gehe ich auf Menschen mit einer Demenz ein?

Sie bekommen Grundlagen über die Erkrankung vermittelt. Wissen über die durch Demenz ausgelösten Veränderungsprozesse soll es Ihnen erleichtern, Verständnis für die Lebenssituation Betroffener und Sicherheit im Umgang mit ihnen zu entwickeln.

MODUL 6 *2,5 Stunden Einheit*

Kommunikation und Gesprächsführung

Kommunikation kann verbal und nonverbal und auf verschiedenen Wegen stattfinden.

Wie gelingt es, in Gesprächen mit Angehörigen und pflegebedürftigen Menschen eine hilfreiche Rolle einzunehmen?

Grundlage für eine „gute“ Gesprächsführung ist das Wissen um gesprächsfördernde und gesprächsstörende Aspekte. Anhand von anschaulichen Beispielen lernen Sie, wie Kommunikation wirkt und gelingen kann.

Und wenn es zu Konflikten kommt? Wie erkenne ich eine Krise und wie kann ich reagieren?

Krisen gehören zum Leben und können meist durch eigene Ressourcen bewältigt werden. Sie erfahren auch, wo Sie für sich und andere in Krisensituationen Hilfe holen können.

MODUL 7 *3 Stunden Einheit*

Die Situation von pflegenden Angehörigen und Entlastungsmöglichkeiten

Die Entscheidung, als Nahestehende*r eine pflegebedürftige Person zu versorgen, hat Auswirkungen auf das eigene Leben und das Familienleben insgesamt. Viele pflegende Angehörige vernachlässigen auf lange Sicht die eigenen Bedürfnisse. Nicht selten sind gesundheitliche Einschränkungen auch bei den Pflegenden die Folge.

Welche Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige sehe ich? Was kann ich für die Familie tun?

Gemeinsam sammeln Sie Ideen für entlastende Momente. Einen wichtigen Beitrag leisten Sie: allein Ihr Besuch ist für alle Beteiligten bereichernd.

MODUL 8a *9 Stunden (Wahlmodul)*

Besuchsdienst und Angehörigenbegleitung

Praxisnah werden Situationen vorgestellt, die Ihnen bei Besuchen und in der Begleitung von pflegenden Angehörigen begegnen können.

Was gehört zum Besuchsdienst?
Wie kann ich die Besuchszeit gestalten?
Wie kann ich auf Herausforderungen angemessen reagieren?

Gemeinsam erstellen Sie einen Methodenkoffer mit kleinen Handreichungen. Das Ergebnis ist eine Vielfalt an konkreten und leicht umsetzbaren Beschäftigungsmöglichkeiten. Sie dienen Ihnen zur Anregung, um Besuchssituationen passend an die Bedürfnisse der unterstützten Person gestalten zu können.

MODUL 8b *9 Stunden (Wahlmodul)*

Gruppenbegleitung

In einer Gruppe kann große Kraft stecken – zusammen sind wir stärker. Diese Wirkung haben Sie sicher selbst schon erfahren. Was ist eine Selbsthilfegruppe? Was ist Pflegeselbsthilfe? Was ist meine Rolle als Gruppenbegleitung?

Sie bekommen einen Einblick in die Geschichte der „klassischen“ (gesundheitsbezogenen oder sozialen) Selbsthilfe und in die Entwicklung der Pflegeselbsthilfe.

Sie lernen die Wirkungen und die Dynamiken innerhalb von Gruppen kennen und entwickeln ein Verständnis für Ihre Rolle. Sie erhalten praxisnahe Tipps und Anregungen zu Struktur und Gestaltung von Gruppentreffen.

MODUL 8c *9 Stunden (Wahlmodul)*

Nachbarschaftliches Engagement

Engagement in der Nachbarschaft kann sehr vielfältig sein. Auch nachbarschaftliche Unterstützung für ältere Menschen und pflegende Angehörige bietet viele Möglichkeiten.

Die Begriffe „Nachbarschaft“ und „Nachbarschaftshilfe“ werden definiert. Was bedeutet mir Nachbarschaft?

Wie kann nachbarschaftliches Engagement aussehen?
Wo liegen die Chancen und Grenzen?

Sie lernen verschiedene Projekte und Strukturen von Nachbarschaftshilfen kennen. Im Austausch entwickeln Sie Ideen zur Initiierung von nachbarschaftlichen Hilfenetzen.

MODUL 9 *2,5 Stunden Einheit*

Abschied und Trauer

Im Rahmen Ihres Engagements für Ältere und teilweise chronisch Erkrankte können auch Abschiede, Tod und Trauer eine Rolle spielen. Gut vorbereitet sein, kann den Umgang mit diesen „schweren“ Themen erleichtern. Im Erfahrungsaustausch nähern Sie sich dem Thema.

Was brauchen Trauernde? Wie kann ich einen Menschen im Trauerprozess unterstützen? Trauerrituale, Trauerprozesse und Möglichkeiten der Trauerbegleitung werden vorgestellt. Auch hier geht es wieder um das Benennen Ihrer eigenen Grenzen.

Sie erfahren auch, an welche professionellen Dienste Sie verweisen und an wen Sie sich selber wenden können.

MODUL 10 *1,5 Stunden Einheit*

Notfallsituationen

Möglicherweise werden Sie im Rahmen Ihrer Tätigkeit mit gesundheitlichen Notsituationen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder epileptischem Anfall konfrontiert, die schnelles Eingreifen erfordern.

Wie erkenne ich einen Notfall? Wie setze ich einen Notruf ab? Wie reagiere ich angemessen? Was darf ich nicht?

Eine gute Vorbereitung erleichtert besonnenes Handeln und nimmt die Angst. Dieses Modul ist kein Ersatz für den Erste-Hilfe-Kurs.

MODUL 11 *1 Stunde Einheit*

Reflexion der Schulung

Im ersten Modul haben wir Sie nach Ihren Wünschen, Erwartungen und Befürchtungen an die Schulung gefragt.

Sie haben die Gelegenheit, zurück zu schauen und zu reflektieren: Was hat sich für mich bestätigt und was wurde nicht erfüllt? Hat mir inhaltlich etwas gefehlt? Fühle ich mich gut vorbereitet auf die bevorstehenden Aufgaben? Was könnten wir besser machen?

Wir freuen uns über Ihre Anregungen. Vielleicht haben Sie den Wunsch nach Vertiefung einzelner Themen. Die Mitarbeitenden der bezirklichen Kontaktstellen nehmen Ihre Themenvorschläge für die regelmäßigen Austauschtreffen gerne auf.

Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Kontaktstellen PflegeEngagement und das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung werden von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, den Landesverbänden der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. gefördert.

IHRE NOTIZEN

Kontaktstellen PflegeEngagement

Selbsthilfe, Nachbarschaft und Ehrenamt
im Bereich „Häusliche Pflege“

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

Charlottenburg - Wilmersdorf

c/o SELKO
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 35
Mobil: 0157 80 55 24 18
E-Mail: 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: 0151 180 888 68
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 Haus der Zukunft am ukB
Blumberger Damm 2 k
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: kpe@sh-stzneukoelln.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: kpe@sh-stzneukoelln.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

E-Mail: 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 ggmbh

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Auftaktveranstaltung

29.01.2022	Fragen aus der Praxis	8

Methoden und Techniken

17.02.2022	Moderation in der Selbsthilfe (Modul 1)	10
24.02.2022	Moderation in der Selbsthilfe (Modul 2)	10
24.03.2022	Diagnose: Angehörig sein (Onlineveranstaltung)	23
31.03.2022	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen (Onlineveranstaltung)	25
07.04.2022	Starke Gefühle	11
07.05.2022	Konflikte in der Selbsthilfegruppe	12
12.05.2022	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	25
14.05.2022	Kreative Methoden in Selbsthilfegruppen	13
21.05.2022	Wie geht es weiter mit unserer Selbsthilfegruppe?	24
11.06.2022	Die eigene Prägung erkennen	14
30.08.2022	Wie geht Selbsthilfe?	15
08.09.2022	Die Kraft der Gewaltfreiheit	16
08.09.2022	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe - Meine Gruppe und ich (Modul 1)	17
14.09.2022	Gründer*innen-Werkstatt	20
15.09.2022	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	25
22.09.2022	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe - Konflikte in der Gruppe (Modul 2)	17
06.10.2022	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe - Die Gruppe lebendig erhalten (Modul 3)	17
13.10.2022	Fortbildungsreihe: Abenteuer Selbsthilfe - Abschluss und Abschied in der Gruppe (Modul 4)	17
15.10.2022	Wie geht es weiter mit unserer Selbsthilfegruppe?	24
19.10.2022	Was macht mich stark?	21
03.11.2022	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen (Onlineveranstaltung)	25
17.11.2022	Den Stier an den Hörnern packen	22
29.11.2022	Selbstfürsorge in Krisen	26

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Migration

17.03.2022	Meine Gruppe – meine Fragen	30
20.10.2022	Meine Gruppe – meine Fragen	30
Termin erfragen	Gesund sein – gesund bleiben - gesund werden	28

Junge Selbsthilfe

30.04.2022	Studieren mit Barrieren – Lass dich nicht aufhalten!	32
11.06.2022	Impulse für körperorientierte Gruppenarbeit	33
15.09.2022	Einheit in der Vielfalt	34
24.09.2022	Stressmanagement – Skills für die Sinne	35
06.10.2022	Erfahrungsexpert*in – Was ist das, wie werde ich das und warum? (Onlineveranstaltung)	36

Organisation und Öffentlichkeit

28.02.2022	Wer macht was? (Onlineveranstaltung)	41
23.02.2022	Unsere Selbsthilfegruppe mal online (Onlineveranstaltung)	47
11.03.2022	Anatomie der Selbsthilfe – Selbsthilfe und Autonomie	38
06.04.2022	Öffentlichkeitsarbeit mal anders	48
26.04.2022	Datenschutz für Selbsthilfegruppen (Onlineveranstaltung)	42
18.05.2022	Socia Media für Selbsthilfegruppen (Onlineveranstaltung)	49
10.05.2022	Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht (Onlineveranstaltung)	43
21.06.2022	Mitwirken, MItgestalten, Mitbestimmen	39
06.09.2022	Gewusst wie! Homepages, Foren und Chats richtig nutzen (Onlineveranstaltung)	50
19.09.2022	Persönliches Budget	45
27.09.2022	Datenschutz für Selbsthilfegruppen	42
18.10.2022	Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht	43
10.11.2022	Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht. (Onlineveranstaltung)	44
22.11.2022	Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen (Onlineveranstaltung)	46
24.11.2022	Unsere Selbsthilfegruppe mal online (Onlineveranstaltung)	47
Termin erf.	Fit für Kooperationen (Onlineveranstaltung)	40

Reihe Pflegeunterstützung

10.02.2022	Reaktive und präventive Selbstfürsorge in der Pflegeunterstützung	58
30.03.2022	Umgang mit herausfordernden Anliegen und Bedarfen	59
12.05.2022	Digitale Kompetenzen in der Pflegeunterstützung (Onlineveranstaltung)	60
29.06.2022	Ehrenamtlicher Besuchsdienst für Menschen mit Demenz in Zeiten von Corona	61
31.08.2022	Öffentlichkeitsarbeit über Social Media in gemeinnützigen Einrichtungen	62
13.10.2022	Gewaltfreie Kommunikation in der Pflegeunterstützung	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 Berlin / Geschäftsführung SELKO

Redaktion für die Bereiche
SELBSTHILFE: Anne Dietrich-Tillmann & Mareike Wiese (SEKIS Berlin)

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG: Anke Buchholtz-Gorke, Ina Kammermeier
& Mareike Wiese (Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung)

Gestaltung
Lorenzo Design | mail@lorenzodesign.de

Bildquellen
stock.adobe.com: S. 2, 13 und Titel, 15, 20 und 37, ©tomertu / S. 9, ©alotofpeople / S. 11 und Titel, ©Mizkit / S. 26, ©Thaut Images / S. 27, ©TIMDAVIDCOLLECTION / S. 34, ©jakkapan / S. 44, ©BillionPhotos.com / S. 46, ©snowing12 / S. 48, ©Jérôme Rommé / S. 64 ©rawpixel.com;
istockphoto.com: S. 32, ©marchmeena29 / S. 51, ©boyfriend; pixabay.com: S. 8, ©danielkirsch;
freepik.com: S. 12, ©master1305 / S. 21, ©jcomp / S. 29, ©rawpixel / S. 30 und S. 42, ©8photo / S. 49 ©BiZkettE1; pexels.com: S. 8, ©danielkirsch / S. 36, ©allan mas;
Sonstige: Seite 31, 65 und 75, ©Die Projektoren, Jörg Farys / S. 35 und Titel (re.), ©Saskia Schubert

Hinweis Datenschutz
Wir nehmen den Schutz persönlicher Daten sehr ernst und behandeln personenbezogene Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften der EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dieser Datenschutzerklärung. Mehr Informationen zum Datenschutz: www.sekis-berlin.de/datenschutz

Druck: Flyeralarm.com

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

Dezember 2021

selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen
und der Kontaktstellen PflegeEngagement

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin