

sekis»



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

**Angebote für
Charlottenburg-Wilmersdorf
Januar – Juni 2018**

kpe»



Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Eingang Weimarer Str.

Tel 030 - 890 285 38

Fax 030 - 890 285 40

Mail selbsthilfe@sekis-berlin.de

Internet www.sekis-berlin.de

Sprechzeiten

Montag 12 – 16 Uhr

Mittwoch 10 – 14 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

und nach Vereinbarung



Ines Krahn
krahn@sekis-berlin.de



Ricarda Raabe
raabe@sekis-berlin.de

Wir informieren über die Selbsthilfe

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

Wir sind gerne für Sie da, wenn Sie

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

Förderung

Die SEKIS Selbsthilfe-Kontaktstelle für Charlottenburg-Wilmersdorf wird gefördert von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und den Verbänden der Gesetzlichen Krankenkassen.

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

Träger von SEKIS und KPE ist der Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen selko e.V.



Gruppen bei SEKIS

Überblick aller Themen der Gruppen in der Selbsthilfekontaktstelle

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf

- AA
- Adipositas
- Alzheimer
- Angehörigen-Gesprächsgruppe Charlottenburg der Alzheimer Angehörigen Initiative (AAI)
- Ängste und Depressionen
- Asthma
- Aphasie- und Schlaganfallbetroffene
- Burnout
- Depression und Lauf
- Dysmorphohobie
- Erektile Dysfunktion / Erektionsstörungen
- Ess-Störungen
- Fibromyalgie
- Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
- Guttempler-Gemeinschaft
- Hirntumor
- Hilfen für Eltern die ein Kind durch Suizid verloren haben
- HIV-positive Frauen und Mütter
- Hypophysen- und Nebennierenenerkrankungen
- Japanische Fraueninitiative
- Leaky Gut
- Lungenemphysem-COPD
- Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin City
- Lymphom/Lymphdrüsenkrebs
- ME/CFS - Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Missgestaltsfurcht / Körperdysmorphie Störung
- NA Narcotics Anonymous
- OA Overeaters Anonymous Meeting - Anonyme Esssüchtige

- Osteoporose
- Parkinson
- Pemphigus vulgaris
- PTBS
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- Sixties+/- Netzwerk Frauengruppe für eigenständige Frauen
- Stammzellentransplantierte und deren Angehörige
- SLAA Anonyme Sex- und Liebessüchtige
- SVV-Narben
- Tinnitus
- Töchter narzisstischer Mütter / Eltern
- Transidentität - Selbsthilfegruppe für TransFrauen, TransMänner und Angehörige
- Trauer
- Trigeminusneuralgie Selbsthilfegruppe Berlin
- Verwaiste Eltern

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

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

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





Gruppen in Gründung

Leaky Gut und Dünndarm-Fehlbesiedelung

Bei dieser Erkrankung ist die Verdauung massiv gestört, hervorgerufen durch ein Ungleichgewicht zwischen guter und schädlicher Bakterienbesiedelung der Darmflora. Die Folgen sind u.a. verminderte Nahrungsverwertung, Vitamin- und Mineralstoffmangel, Gewichtsverlust, Übelkeit, Bauchschmerzen, Nahrungsmittelintoleranzen usw. Bei mir hat es sehr lange bis zur richtigen Diagnose gedauert.

Da das Mikrobiom (= Darmflora) ein junges Forschungsfeld in Medizin und Wissenschaft ist und es bisher kaum verbindliche Erkenntnisse darüber gibt, sind die meisten Ärzte mit diesem Thema überfordert. Man muss selbst recherchieren und ausprobieren. Und dabei habe ich viel gelernt.

Zum Informations- und Erfahrungsaustausch suche ich daher ebenfalls Betroffene. Die Gruppentreffen sollen nachmittags stattfinden, da auch Müdigkeit ein Symptom dieser Erkrankung sein kann.

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

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

Dysmorphophobie (Missgestaltungsfurcht)

Immer mehr Frauen wie Männer leiden still an ihrem Aussehen. Viele von ihnen kennen nicht einmal den wahren Grund dahinter. Immer mehr Betroffene tragen jedoch zur Aufklärung bei.

Gutaussehende und beliebte Schauspieler wie Robert Pattinson oder Uma Thurmann geben öffentlich zu, dass sie an der relativ unbekannteren und rätselhaften Krankheit „Dysmorphophobie“ – auch „körperdysmorphe Störung“ (KDS) genannt – leiden. Solche Dysmorphophobiker nehmen sich im Spiegel verzerrt und abstoßend hässlich wahr. Oft fixieren sie sich auf kleinere Makel oder bilden sich sogar Makel ein. Dysmorphophobiker sind von ihrer angeblichen Hässlichkeit so sehr überzeugt, dass sie lieber Chirurgen aufsuchen als professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Leidensdruck aber bleibt weiterhin und verstärkt sich leider oft mit den Jahren. Bleibt die Störung unbehandelt, geht es in manchen Fällen sogar soweit, dass die Betroffenen soziale Kontakte vermeiden und in Depressionen abgleiten.

In dieser Selbsthilfegruppe wollen wir in vertraulicher Atmosphäre über unser Leiden sprechen, das sonst nicht verstanden und ernst genommen wird.

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

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



Gruppen in Gründung

Deiner Depression einfach davon Laufen...

war das nicht auch schon mal dein Wunsch, die dunklen Gedanken einfach verschwinden zu lassen?

Das kann man mit Laufen erreichen, wobei es vom schnellen Walken über Mini Joggen bis hin zu einem entspannten Dauerlauf einige Facetten gibt. Ganz nach dem jeweiligen Trainingsstand.

Mir hat das Laufen immer sehr gut getan jedoch ging es mir immer schlechter und ich wurde depressiv, wenn ich mal längere Zeit nicht gelaufen bin.

Mein Name ist Heiner, ich bin 55 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Kinder und lebe in Berlin-Charlottenburg.

Mein Angebot ist (erstmal) einmal in der Woche den Lauftreff anzubieten.

Ein guter Platz dazu wäre der Schleusenkrug im Tiergarten, erreichbar mit S+U Bahnhof Zoologischer Garten bzw. S-Bahnhof Tiergarten. Hier könnten wir uns vor oder nach dem Laufen auch austauschen.

Ort: Treffpunkt kann wechseln
geplant ist der Schleusenkrug im Tiergarten

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

Lymphom oder Lymphdrüsenkrebs

– Eine Diagnose, die mir Angst macht

oft begleitet von Wut und Hilflosigkeit, möchten Sie/Du darüber reden...?

Leben mit Lymphom

In einem geschützten Raum können wir

- unsere Erfahrungen mit der Krankheit austauschen...
- uns gegenseitig wichtige Informationen geben...
- uns unterstützen...wir als Betroffene besitzen genügend Einfühlungsvermögen dafür...

Wir kennen uns mit der Krankheit aus - oder lernen Neues dazu.

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

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

Asthma

In einem geschützten Raum können wir:

- unsere Erfahrungen mit der Krankheit austauschen,
- uns gegenseitig Tipps & Informationen geben z.B. über fachliche Ansprechpartner oder Medikamentenverwendung
- uns gemeinsam unterstützen.

Unsere Gruppe wird sich 1x im Monat (Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr) treffen.

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

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

Frauenpower

3 Frauen - 3 Schicksale - 3 Wege

Montag, 19.03.2018, 18.00 Uhr

Andrea, Edeltraud und Corinna geben autobiographische Einblicke in ihre Lebensgeschichten. Sie lassen uns teilhaben an ihrer jeweils eigenen Art der Krisenbewältigung.

Andrea schreibt sich zurück ins Leben. Sie findet Licht und Farbe am Ende des Tunnels. Musik stärkt die kleine Familie und sogar die Liebe hält wieder Einzug im Heim.

Hinter Edeltrauds rheinischem Frohsinn flossen Tränen zu Hauf. Doch ihr Lebensmotto, in allem einen Wert zu sehen, hält sie aufrecht. Tanz ist für sie Freude, die sie gerne teilt.

Eine leise Melodie gab Corinna den Impuls zu einem neuen Anfang. Eine leise Melodie führte sie zurück ins Leben. Sie begleitet sie bis heute mit Mut, Kraft und Dankbarkeit.

Allen gemeinsam ist der Wunsch auf unterhaltsam dargebrachte Selbsthilfe, die lebt!

Wir laden Sie herzlich ein!

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

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

Lesung „Ganz frisch trocken“

Termin: Montag, 16.04.2018, 18.00 Uhr

Ich heiße Cornelia und ich bin Alkoholikerin. Ich war ausgestattet, mit einem imaginären Rucksack, der angefüllt war mit theoretischem Rüstzeug und mich begleiteten gutgemeinte Wünsche für meine Zukunft, als sich die Krankenhaus Türen nach meiner Entgiftung hinter mir schlossen. Da stand ich nun und war selbst innerlich verkrampft bei jedem Gedanken an das Leben, das mich erwartete. Ich hatte eine beinahe panische Angst vor diesem Leben. Ein Leben, in dem ich von nun an keinen Alkohol mehr konsumierte. Hatte ich doch jahrelang den Stoff hemmungslos in mich hineingeschüttet. Ich hatte mich in meinen persönlichen Nebel hineingesoffen. Am liebsten unbeobachtet, unkontrolliert und ohne von nervigen Störungen unterbrochen zu werden. Und jetzt: ein Leben ohne Alkohol? Es heißt „Aller Anfang ist schwer“, aber plötzlich sah ich mich Situationen, Emotionen und Reaktionen gegenüber, die ich beim besten Willen nicht in meinem imaginären Rucksack vorfand. Aber ich war entschlossen, ein trockenes Leben zu beginnen. Von meinen ersten Gehversuchen will ich euch berichten.

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

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



Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Patienten haben, wenn sie sich in Selbsthilfe- oder Patientenverbänden organisieren, die Möglichkeit, in Gremien des Gesundheitswesens mitzuarbeiten und sich zu beteiligen. Seit dem Jahr 2004 räumt der Gesetzgeber den maßgeblichen Organisationen zur Vertretung der Patienten formale Beteiligungs- und Mitspracherechte auf Bundes- und Länderebene ein.

Damit haben endlich diejenigen eine Stimme im Gesundheitssystem, die eigentlich im Mittelpunkt stehen sollten: Patientinnen und Patienten. Damit wurden Forderungen vieler Selbsthilfeorganisationen aufgegriffen, nicht nur die individuellen Patientenrechte zu stärken, sondern auch Partizipationsmöglichkeiten einzuräumen.

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

Um Aktive in Selbsthilfegruppen zu motivieren, sich in der Patientenbeteiligung zu engagieren, möchten wir folgende Themen vertiefen:

- Rechtliche Grundlagen
- Wer kann mitarbeiten?
- Patienten-Verbände
- Koordination der Beteiligung
- Wo kann man mitarbeiten?

Zeit: Donnerstag, 15. Februar 2018, 16.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Ursula Helms – Geschäftsführerin der NAKOS und Patientenvertreterin im Gemeinsamen Bundesausschuss für die DAG SHG

Kosten: keine

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Anmeldung: 030 89 02 85 31, sekis@sekis-berlin.de

Social Media für Selbsthilfegruppen! Basiswissen für die Selbsthilfe

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

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

Zeit: Montag, 19. Februar 2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Bernd Kipp

Kosten: keine

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

Anmeldung: 030 89 02 85 31, sekis@sekis-berlin.de

» Fortbildungen

Persönliches Budget

Das persönliche Budget – Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderung wird vorgestellt

Das Persönliche Budget steht seit 2008 alle 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 bessere Hilfe und ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Der Workshop will einen ersten Überblick über diese Leistungsform geben.

Der Referent Marcus Lippe ist Rechtsanwalt und Mitglied der Landearbeitsgemeinschaft persönliches Budget, die bereits seit 5 Jahren ein Zusammenschluss von Menschen ist, die sich im Land Berlin um alle Probleme mit und um das persönliche Budget kümmern. Dabei sind BeraterInnen mit und ohne Behinderung genauso wie NutzerInnen des persönlichen Budgets.

Montag, 26. Februar 2018, 17.00 – 19.00 Uhr
Leitung Ines Krahn
Kosten 6 €
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 89 02 85 31, sekis@sekis-berlin.de

Onlinebasierte Angebote für die Selbsthilfe

Das Internet ist zum selbstverständlichen Alltagsbegleiter geworden. Auch in der Selbsthilfe sind Homepages, Foren oder Chats eine übliche Form der Kommunikation. Neu sind für viele Gruppen und ihre Mitglieder jedoch die vielfältigen Möglichkeiten der sozialen Netzwerke wie Facebook, Google+ oder WhatsApp. Die schnellen und bequemen Formen des Austauschs von Informationen und der Vernetzung stellen jedoch sehr hohe Anforderungen an den verantwortlichen Umgang mit persönlichen Daten. In der Selbsthilfe geht es meist um sehr persönliche Daten. Informationen über soziale Probleme oder Gesundheitsfragen sind hochsensibel. Das Bewusstsein darüber, wie die neuen Kommunikationsformen mit diesen Daten, die über soziale Netzwerke meist sehr schnell ausgetauscht werden, von den Anbietern, Firmen oder Dritten genutzt und weitergegeben werden, ist jedoch in der Selbsthilfe noch nicht sehr weit verbreitet. Das Seminar will sehr praxis- und alltagsnah über die datenschutzrechtlichen und problematischen Seiten der kostenlosen und allseits verfügbaren „Hilfen“ und Plattformen informieren. Es soll notwendiges Wissen vermittelt werden, das für einen souveränen Umgang mit ‚social Media‘ gerade für die Selbsthilfe notwendig ist.

- Wie und wofür nutzt die Selbsthilfe das Internet
- Über verschiedene 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.

Zeit: Dienstag, 27. Februar 2018 - 15.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Miriam Walther, NAKOS
Kosten: 6 €
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 89 02 85 31, sekis@sekis-berlin.de



Türöffner – der erste Telefonkontakt

Einige Menschen brauchen viel Überwindung, um sich bei einer Selbsthilfegruppe zu melden. Andere sind so fest entschlossen, eine Gruppe zu finden, dass sie den ersten Besuch kaum erwarten können

Daher verläuft fast jedes Erstgespräch am Telefon etwas anders, aber die Fragen ähneln sich. Der Beginn und das Ende eines Telefonates sind für möglicherweise für den Erfolg des gesamten Gespräches entscheidend.

Die telefonischen Erst-Gespräche können Türöffner für den Weg in die Gruppe werden.

Workshop - Inhalt:

- Grundlagen der Beratung und Grundregeln einer guten Sprechweise am Telefon
- Eigene Grundhaltung (Wertschätzung, Verständnis und Echtheit)
- Phasen einer gelungenen Telefonberatung (z.B. Gesprächseinstieg, Problemanalyse)

An eigenen Beispielen können hilfreiche Kommunikationstechniken und Methoden im Umgang mit schwierigen Telefonsituationen ausprobiert werden. Der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden bereichert den Workshop.

Zeit: Donnerstag, 1. März 2018, 16.00 - 19.00 Uhr
Leitung: Ines Krahn und Wolfgang Hardt
Kosten: 6 €
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 89 02 85 31, sekis@sekis-berlin.de

Fortbildung: Schwerbehinderung

Viele chronisch Kranke oder behinderte Menschen haben nicht genügend Wissen zur Einstufung als Schwerbehinderte. Für Mitglieder in Selbsthilfegruppen sollen in diesem Seminar Fragen besprochen werden, die in Gruppen immer wieder auf der Tagesordnung stehen. Es geht um folgende

Themenfelder:

- Schwerbehinderung: Fragen zur Antragstellung
- Widerspruchsverfahren
- Gleichstellungsantrag
- Verschlimmerungsantrag beim Versorgungsamt
- Klage beim Sozialgericht

An Hand von Beispielen der Teilnehmenden können praxisnah Grundlagen zur sozialen Absicherung bei Krankheit und Behinderung erörtert werden.

Zeit: Donnerstag, 8. März 2018, 15.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Hannelore Rohde-Käsling
Kosten: 6 €
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 89 02 85 31, sekis@sekis-berlin.de



Fortbildungen

Fortbildung: Damit der Anwalt nicht kommt....

Tipps zum Umgang mit den neuen Medien: Foto-Veröffentlichungen, Browser-Einstellungen, WhatsApp Gruppen & Co. In der Selbsthilfe werden Webseiten schon seit vielen Jahren wie selbstverständlich genutzt, dazu kommen immer mehr auch andere Kanäle, die man den Social Media Kanälen zuzählt: Facebook, Whatsapp, Twitter, Video-Aufzeichnungen, die u. U. im Youtube Kanal gezeigt werden. Hier überall lauern Fallstricke für uns alle. Darf ich ein Foto des Gruppenausflugs auf der eigenen Webseite zeigen? Soll ich eine Whatsapp-Gruppe aufmachen, um mit meinen Gruppenmitgliedern zu kommunizieren? Was macht Google mit meinen Suchanfragen zu meinem Thema und werde ich so z. B. im Hintergrund bei Google als Person mit Suchtproblemen, Krebs o. a. geführt? Wer bekommt diese Daten und was passiert damit?

Wir wollen versuchen in diesem Seminar die wichtigsten Themen anzureißen, Antworten geben und vor allem darauf aufmerksam machen, dass das Internet niemals vergisst und dass man sparsam mit seinen Daten umgehen soll.

Zeit: 18. April 2018, 16.30 -18.00 Uhr
Leitung: Ella Wassink, N. N.
Kosten: keine
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 89 02 85 31 , sekis@sekis-berlin.de

Fortbildung: Ein starkes Netz - Potenziale von Netzwerken erkennen und nutzen

Die gute Zusammenarbeit wird von nahezu allen Akteuren als wichtige Bedingung für eine erfolgreiche Vernetzung genannt. Die gemeinsame Arbeit an Projekten schafft eine Vertrauensbasis, die zur Bildung von Netzwerken genutzt werden kann.

Eine wichtige Voraussetzung ist es, voneinander zu wissen, bestehende Netzwerke sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Selbsthilfeorganisationen zu kennen.

Netzwerke schaffen Synergien, fördern das Lernen voneinander und erweitern die Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit. Anhand von Beispielen wollen wir das „Netzwerken“ ergründen.

Eine gelungene Zusammenarbeit bringt einen Gewinn für alle Beteiligten und unterstützt Netzwerke, die tragen.

Zeit: Montag, 27. August 2018, 15.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Ines Krahn und Wolfgang Hardt
Kosten: 6 €
Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
Anmeldung: 030 89 02 85 31 , sekis@sekis-berlin.de

» Beratung

Beratung zu Fragen rund um das Thema Schwerbehinderung.

Viele chronisch kranke und behinderte Menschen in Selbsthilfegruppen haben nicht genug Informationen, wenn es um die Einstufung als Schwerbehinderte geht.

Wir bieten für Mitglieder in Selbsthilfegruppen Beratung an:

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 15.00 – 18.00 Uhr

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

Beratung: Hannelore Rohde-Käsling

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich:

Tel.: 030 - 890 285 38

Mail: selbsthilfe@sekis-berlin.de

» Veranstaltung Berlinweit

Selbsthilfe-Festival-Berlin

Das Selbsthilfefestival Berlin findet am Samstag, den 4.8.18 ab 14 Uhr auf dem Tempelhofer Feld statt. Alle aktuellen Informationen und Impressionen, Bilder, einen Film und Berichte vom Selbsthilfe-Festival-Berlin „begegnen & begeistern“ 2016 auf dem Tempelhofer Feld finden Sie unter:

**SELBSTHILFE
FESTIVAL**

www.selbsthilfe-festival-berlin.de

» Kampagne

Selbsthilfe»

Das sozialste Netzwerk

Einfach mitmachen: selbsthilfe-berlin.de

Selbsthilfe Berlin startet Kampagne

Ab 2018 finden Sie neue Motive. Diese können Sie bei SEKIS und in alle 16 Selbsthilfekontaktstellen als Plakat in verschiedenen Formaten und als Lesezeichen erhalten. Zudem sind großformatige Plakate an Berliner U- und S-Bahnhöfen zu sehen. Die Aktion will die Vielfalt der Selbsthilfe und der Kontaktstellen in Berlin sichtbar machen und neue Interessent*innen für die Selbsthilfe begeistern. Neben den Plakaten wird auch im Berliner Fenster (in der U-Bahn) eine Sequenz zu sehen sein. Der Slogan „Das sozialste Netzwerk“ soll dabei darauf verweisen, dass reale Begegnungen und Gespräche auch in einer zunehmend vernetzten Welt wichtiger sind als virtuelle Erlebnisse.

Die Motive der Kampagne sind auf der Webseite www.selbsthilfe-berlin.de abrufbar.





Angehörigen-Café in Kooperation mit Divan e.V.

Mehrgenerationenhaus, Interkulturelles Nachbarschaftszentrum

Das Angehörigen-Café im Divan e.V. bietet Angehörigen von Pflegebedürftigen die Möglichkeit, sich über ihre Erfahrungen in der Pflege auszutauschen, sich gegenseitig im Gespräch zu entlasten und zu unterstützen.

Es gibt Informationen rund um das Thema „Pflege im häuslichen Bereich“. Zu besonderen Themen werden Referenten eingeladen. Vor allem türkisch sprechende Angehörige, die in der Nähe des Klausener Platzes wohnen, nehmen das Angebot wahr.

Treffen jeweils am 3. Dienstag im Monat (Januar bis April und Oktober bis Dezember) von 15-17 Uhr

Ort: Divan e.V., Nehringstr.26, 14059 Berlin
Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Siegfried Haase de Moreno - 890 295 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

Angehörigen-Gesprächskreis im Seniorenzentrum Kardinal Bensch

Kümmern Sie sich um einen pflegebedürftigen Menschen und fühlen sich mitunter überlastet? Möchten Sie sich mit anderen austauschen? Einfach all das loswerden, was Ihnen auf der Seele brennt?

In unserem Gesprächskreis begegnen Sie Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen. Der Erfahrungsaustausch kann Ihnen bei der Bewältigung Ihres Alltags eine große Hilfe sein.

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

Ort: Seniorenzentrum Kardinal Bensch (Caritas),
Iburger Ufer 14, 10587 Berlin
Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Regina Werk - 890 295 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de



Spaziergangs- und Freizeitgruppe – Gruppe in Gründung

Pflegende Angehörige - aber nicht nur sie - brauchen auch einmal eine Pause. Um den eigenen Alltag bewältigen zu können, sind Kraftquellen nötig. Gemeinsam gestaltete Freizeit mit Vertrauen kann eine mögliche Form der Entlastung sein.

Gemeinsam spazieren gehen und sich dabei austauschen können oder bei einem Museumsbesuch auf andere Gedanken kommen, um so neue Kraft schöpfen zu können. Entspannung erfahren, die Natur genießen und die Freude mit anderen teilen... Oder welche Ideen haben Sie?

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Treffen jeden 1. Freitag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: ist vom jeweiligen Programm abhängig,
bitte telefonisch erfragen!
Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Regina Werk - 890 295 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

**Ich pflege meinen Mann.
Und meine Kontakte.**

**Fit für den Alltag – Fit für die Pflege****Seniorengerechte Gymnastik im Sitzen**

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

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

Das Angebot ist kostenfrei

Treffen freitags, 14-tägig, 11.00 – 12.00 Uhr

Termine: 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06.2018 - Sommerpause

Ort: Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord, Halemweg 18, 13627 Berlin

Information: Kontaktstelle PflegeEngagement
Regina Werk - 890 295 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de



**Ich kümmere mich
um meine Mutter.**

Und um mein Wohlbefinden.

**After work-Treffen für berufstätige pflegende Angehörige**

Sie pflegen oder sorgen sich um Ihre Eltern, Partner, Kinder und sind berufstätig? Pflegende Angehörige leisten Schwerstarbeit, und das auch noch mit der eigenen Berufstätigkeit zu verbinden, ist ein dauerhafter Spagat. - Sich ausgebrannt, alleingelassen und unverstanden fühlen, sind keine seltenen Reaktionen auf diese Dauerbelastung. Frei nach dem Motto - Schweigen ist Silber, reden ist Gold - bieten wir Ihnen eine angeleitete Gesprächsgruppe zu einer arbeitnehmerfreundlichen Zeit. Die Gruppe freut sich auf neue Teilnehmer*innen

Um Anmeldung wird gebeten!

Treffen jeden 2. Montag im Monat, 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin, Eingang Weimarer Str., 5. OG, Fahrstuhl

Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement
Regina Werk - 890 295 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

**Ich pflege mein Kind.
Und mich selbst.**



Nachbarschaft



Nachbarschaft

Nachbarschaft – Gemeinsam statt einsam!

Eine gut funktionierende Nachbarschaft – wie schön wäre das!

Man kennt sich, man kann sich aufeinander verlassen, jeder profitiert ein wenig vom anderen - so kann der großstädtischen Anonymität entgegengewirkt werden.

„Ich kenne meine Nachbarn gut und weiß, wer mir auch mal hilfreich zur Seite steht, wenn es drauf ankommt.“
[Frau M./Charlbg., 75J.]

Könnten Sie sich vorstellen, für eine gute Nachbarschaft selbst aktiv zu werden?

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

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

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

Information und Kontakt:

Kontaktstelle PflegeEngagement
Regina Werk - 890 285 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

Nachbarschaftliches Hilfenetzwerk in der Siedlung Eichkamp

Unser Ziel ist, die Lebensqualität älterer Menschen zu erhöhen und Unfällen vorzubeugen

Die Siedlergemeinschaft Eichkamp und die Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf haben gemeinsam ein nachbarschaftliches Hilfenetzwerk für alle interessierten Senior*innen in der Siedlung Eichkamp aufgebaut.

Dabei gibt es die Möglichkeit, pro Senior*in drei nachbarschaftliche Helfer*innen zu finden, die, falls es einen kleinen Hilfebedarf im Alltag gibt, telefonisch kontaktiert werden können. Dazu können Situationen gehören, bei denen es z. B. darum geht sich bücken zu müssen oder die Post bei Glatteis aus dem Briefkasten zu holen...

Sie wohnen in Eichkamp und möchten Teil des Netzwerkes werden - dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Sie finden, dass dies ein spannendes Projekt ist und können sich solch ein Hilfenetzwerk auch für Ihr Wohnumfeld vorstellen - dann setzen Sie sich bitte mit Fr. Werk von der Kontaktstelle PflegeEngagement in Verbindung. Gemeinsam schauen wir, was sich bei Ihnen vor Ort realisieren lässt.

Helga Neumann (vor Ort/Eichkamp)

Tel: 373 078 68

hilfenetzwerk@siedlung-eichkamp.de
oder

Regina Werk

Tel: 890 285 35

werk@sekis-berlin.de



Engagement

Besuchs- und Begleitsdienst

Haben Sie Lust, sich für andere Menschen zu engagieren? Dann wäre vielleicht ein Ehrenamt im Besuchsdienst genau das Richtige für Sie! Es erwartet Sie eine nette Gruppe von Ehrenamtlichen, zudem Schulung, Aufwandsentschädigung und Versicherung.

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

Die Ehrenamtlichen übernehmen keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten!

Kontaktstelle PflegeEngagement
Siegfried Haase de Moreno - 890 285 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de



Veranstaltungen

Jour fixe

Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz nehmen als mögliche Wohnform stark zu. Welche Rolle Angehörige dabei spielen ist oft nicht so klar.

Gemeinsam mit dem Verein für Selbstbestimmtes Wohnen im Alter e. V. lädt die Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf zu einer Austausch- und Infoveranstaltung zum Thema ein.

Die Veranstaltung richtet sich an Angehörige, Rechtsbetreuer, ehrenamtliche Mitarbeiter und Interessierte.

Zeit: Mittwoch, 07.03.2018, 15.00 – 17.00 Uhr
Ort: SEKIS/Kontaktstelle PflegeEngagement
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin,
Eingang Weimarer Str., 5. OG, Fahrstuhl
Anmeldung Kontaktstelle PflegeEngagement
Regina Werk - 890 285 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de

Weitere Veranstaltungen, z.B. zu entlastenden Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige und mobilitätseingeschränkte Personen im Bezirk entnehmen Sie bitte unseren aktuellen Hinweisen unter www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Wir unterstützen und entlasten

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

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Unsere Angebote

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

Wir suchen aktive Ehrenamtliche

in Charlottenburg-Wilmersdorf

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

Wir bieten Ehrenamtlichen

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

Kontaktstelle PflegeEngagement

c/o SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Tel 030 / 890 285 35

Mail pflegeengagement@sekis-berlin.de

Internet www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Sprechzeit: Dienstag 13 – 15 Uhr

Donnerstag 10 – 12 Uhr

Außensprechstunden:

Stadtteilzentrum Divan e. V.,
Nehringstr. 8, 14059 Berlin,

jeden 3. Montag im Monat 15 – 16 Uhr

Stadtteilzentrum Charlottenburg Nord,
Halemweg 18, 13627 Berlin,

jeden 4. Montag im Monat 15 – 16 Uhr.

**Um vorherige Anmeldung unter
890 285 35 wird gebeten.**



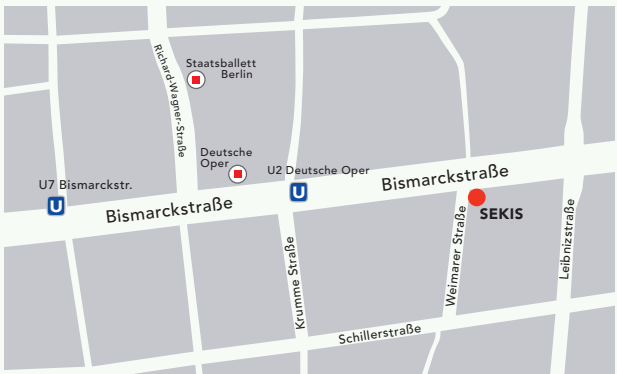
Siegrid Haase de Moreno
haasedemoreno@sekis-berlin.de



Regina Werk
werk@sekis-berlin.de

sekis»

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kontaktstelle PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin**



U2 Deutsche Oper
U7 Bismarckstraße
Bus 101 Bismarckstraße/Leibnizstraße

Barrierefreier Zugang | Bitte klingeln,
da Tür nicht selbstständig öffnet!

kpe»