

selko»

sekis»

Aktiv in Selbsthilfe

FÜR ALLE
aus der
Gruppe

Fortbildungen 2025





FÜR ALLE
aus der
Gruppe

Fortbildungen 2025

für Berliner Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte

INFORMIERT SEIN
ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN
SELBSTHILFE STÄRKEN

Ein Programm von:
Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen,
Kontaktstellen PflegeEngagement,
Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
im Dachverband SELKO - Verein
zur Förderung von Selbsthilfe-
Kontaktstellen e.V. in Zusammenarbeit
mit dem Arbeitskreis Fortbildung

Kontakt

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin
Zimmerstr. 26/27
10969 Berlin
Tel.: 030 890 285 39
E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
www.sekis.de/fortbildung

In der Selbsthilfe bist du nie allein!

Hier triffst du Leute, mit denen du offen über dein Leben sprechen kannst – verlass dich drauf!

Besuche unsere Social Media Kanäle und erfahre mehr über Selbsthilfe.



facebook.com/selbsthilfeberlin



instagram.com/selbsthilfeberlin



youtube.com/SelbsthilfeBerlin

INHALT

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

I. Soziale und gesundheitsbezogene Selbsthilfe

Vernetzungstreffen

- 10 Im Spiegel der Jahreszeiten– Anregungen für Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres

Methoden und Techniken

- 12 - 29 Gruppen-Arbeit und Kommunikation
- 30 - 34 Besondere Situationen in der Gruppen-Arbeit

Migration & Kulturelle Vielfalt

- 36 Selbsthilfe in Migrant*innen-Organisationen
- 37 - 39 Angebote für Selbsthilfe-Gruppen

42 - 44 Junge Selbsthilfe

Organisation und Öffentlichkeit

- 46 - 47 Kooperation und Beteiligung
- 48 - 51 Recht und Datenschutz
- 52 - 54 Finanzen und Förderung
- 55 - 58 Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

60 - 61 Ehrenamt in der Selbsthilfe

66 - 70 Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

II. PflegeSelbsthilfe

72 - 78 Reihe Pflege-Unterstützung

Fortbildungsangebote für Fachkräfte und Ehrenamtliche der Angebote zur Unterstützung im Alltag und der Kontaktstellen PflegeEngagement

80 Schulungsangebot für Ehrenamtliche der Kontaktstellen PflegeEngagement

82 - 84 Adressen Kontaktstellen PflegeEngagement

Anhang

- 86 - 87 Fortbildungsübersicht
- 88 Impressum

EINLEITUNG

Gemeinsam geht's besser. Noch besser läuft es mit Fortbildungen!

Voller Vorfreude und Tatendrang starten wir in die nächste Selbsthilfe-Fortbildungssaison. Wir präsentieren euch – den alten Selbsthilfehasen wie auch allen neuen Selbsthilfe-Interessierten - hiermit das Fortbildungsprogramm für 2025. Wir wünschen euch viel Spaß, Erkenntnisse und Inspiration bei den vielfältigen diesjährigen Veranstaltungen!

Das Fortbildungsprogramm: Als Gruppe eigenständig und erfolgreich arbeiten

Unser Fortbildungsangebot unterstützt Selbsthilfe-Gruppen dabei, die Grundlagen für eine starke, selbstorganisierte Zusammenarbeit zu schaffen – ganz ohne Unterstützung von Fachkräften. In unseren praxisnahen Veranstaltungen bekommt ihr das Handwerkszeug, um eure Gruppe gut zu leiten, klare Kommunikation zu fördern und Herausforderungen gemeinsam zu meistern. Unser Ziel? Dass ihr euch als Gruppe selbstsicher aufstellt und eigenständig weiterentwickeln könnt – mit allem, was ihr braucht, um erfolgreich zusammenzuarbeiten.

Teilnahme für alle

Ganz gleich, ob ihr schon viele Jahre Erfahrung in Selbsthilfe-Gruppen habt oder gerade erst darüber nachdenkt, eine Gruppe zu gründen: Unser Programm richtet sich an alle Teilnehmenden von Selbsthilfe-Gruppen, Interessierten und Leitungen.

Co-Produktion und ein echtes Wünsch-Dir-Was!

Unser Programm ist wieder einmal ein Gemeinschaftswerk von Selbsthilfe-Aktiven und ausgebildeten Fachkräften.

Durch Nachfragen und Zuhören haben wir erfahren, welche Themen euch unter den Nägeln brennen und Referierende ausgesucht, die nicht nur Expert*innen ihres Themas sind, sondern auch einen großen Erfahrungsschatz im Bereich der Selbsthilfe haben.

Selbsthilfe verbindet und macht stark

Bei unseren Fortbildungen geht es darum gemeinsam und voneinander zu lernen. Als Teil der Berliner Selbsthilfe-Aktiven vernetzen und stärken sich Selbsthilfe-Gruppen, -organisationen, -projekte und -Kontaktstellen untereinander.

Kompetenzen erwerben, Erfahrungswissen weitergeben, Perspektiven erweitern

Selbsthilfe-Aktive sind durch ihre gesundheitlichen und sozialen Herausforderungen Erfahrungsexpert*innen in eigener Sache. Deshalb geht es in unseren Fortbildungen nicht nur um die Vermittlung von Wissen an Selbsthilfe-Aktive, sondern auch um die Weitergabe von Erfahrungswissen untereinander. Durch den Austausch mit anderen Gruppen-Teilnehmenden erfahrt ihr, wie diese ihre Gruppen-Arbeit gestalten und könnt euch davon inspirieren lassen.

EINLEITUNG

Zugänge erleichtern und Teilnahme ermöglichen

Nicht nur die Themen, zu denen sich die Gruppen treffen sind vielfältig. Auch die Teilnahme-Möglichkeiten an Fortbildungen sind unterschiedlich. Wir legen daher besonderen Wert auf barrierearme Veranstaltungsorte. Bei Bedarf können Hilfsmittel zur Verbesserung des akustischen Verständnisses frühzeitig beantragt werden. Für Fortbildungsinteressierte ohne Deutschkenntnisse bemühen wir uns, eine Übersetzung bereitzustellen. Finanzielle Engpässe sollen ebenfalls keine Hürde darstellen: Die Teilnahmegebühren sind niedrig gehalten oder kostenfrei, und Inhaber*innen eines Berechtigungsnachweises* (siehe S. 6 „Kosten“) können kostenfrei teilnehmen.

Fortbildungsformate

Im digitalen Zeitalter sind Online-Fortbildungen fester Bestandteil unseres Programms und werden vor allem für informationsorientierte Fortbildungen eingesetzt. Für die Teilnahme an diesen Online-Veranstaltungen ist ein internetfähiges Gerät mit Mikrofon und Kamera erforderlich.

Ihr habt Anregungen zur Ergänzung zum Programm? Behaltet sie nicht für euch, sondern teilt sie mit uns.

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, bei denen der Schwerpunkt auf dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden basiert



Input / Wissen

Veranstaltungen, die auf die Vermittlung von Informationen abzielen.

ANMELDUNG & KOSTEN

Anmeldung



Online
www.sekis-berlin.de



E-Mail
fortbildung@sekis-berlin.de



Telefon
030 890 285 39

Bitte gebt bei der **Anmeldung euren vollständigen Namen, eure E-Mail-Adresse und ggf. eure Telefonnummer** an. So können wir euch eine Anmeldebestätigung schicken, an den Termin erinnern und euch bei kurzfristigen Änderungen oder Absagen informieren. Falls ihr besondere Anforderungen habt, lasst es uns frühzeitig wissen – wir tun unser Bestes, um eure Teilnahme zu ermöglichen..

Personenbezogene Daten zur Anmeldung verwenden wir ausschließlich für die Verwaltung. Sie werden spätestens 1 Jahr nach Anmeldung gelöscht.

Mehr zum Datenschutz unter:
www.sekis-berlin.de/datenschutz

Hinweis

Denkt daran, bei eurem nächsten Antrag auf Pauschal-Förderung für eure Selbsthilfe-Gruppe auch einen kleinen Betrag für die Fortbildung eurer Teilnehmenden mit einzuplanen! Bei Fragen zur Förderung durch die Krankenkassen unterstützen euch die Mitarbeitenden der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen gerne.

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.

Kosten

Unsere Fortbildungen kosten je nach Länge unterschiedlich viel: Info-Veranstaltungen sowie Fortbildungen zu „Migration & Kultureller Vielfalt“, „Junge Selbsthilfe“ sowie Online-Angebote sind kostenfrei.

Für Fortbildungen unter fünf Stunden zahlt ihr 5 €, für längere 10 €. Mit einem gültigen Berechtigungsnachweis (ehemals BerlinPass)* ist die Teilnahme kostenlos.

Die Teilnahmegebühren für Präsenzveranstaltungen könnt ihr einfach in bar vor Ort bezahlen.

Erstattung der Kosten

Selbsthilfe-Gruppen, die eine Förderung durch Krankenkassen erhalten, können sich die Fortbildungskosten erstatten lassen. Dafür reicht es, die Teilnahme-Bescheinigung als Beleg bei der Abrechnung mit der Krankenkasse einzureichen.

* Für Menschen mit: Bürgergeld (Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld, ehemals „Hartz IV“) / Sozialhilfe / Grundsicherung im Alter / Grundsicherung bei voller Erwerbsminderung / Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz / Wohngeld / Leistungen nach dem SED-Unrechtsbereinigungsgesetz (SED-UnBerG) - Gesetz über besondere Zuwendung für Haftopfer

WIR ÜBER UNS

Die Vielfalt der Berliner Selbsthilfe spiegelt sich auch in den Referenden unserer Fortbildungen wider. Unsere Veranstaltungen werden sowohl von Mitarbeitenden der Kontaktstellen als auch von Fach-Referent*innen mit engem Bezug zur Selbsthilfe durchgeführt.

Für Info-Veranstaltungen holen wir zusätzlich Netzwerk-Partner*innen aus der Selbsthilfe und anderen Organisationen dazu, wie zum Beispiel der NAKOS, der Bundesarbeitsgemeinschaft Persönliches Budget oder der AOK Nord-Ost und dem Netzwerk Selbsthilfe-Freundlichkeit und Patient*innen-Orientierung im Gesundheitswesen. Besonders die Fortbildungen zu Methoden & Techniken werden oft von Erfahrungsexpert*innen aus der Selbsthilfe begleitet – hier steht das Erfahrungswissen der Teilnehmenden im Mittelpunkt.

Arbeitskreis Junge Selbsthilfe

- **Anne Saskia Schubert**
SEKIS Berlin
- **Daniel Jux**
*Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf*
- **Ina Steinbach**
*Selbsthilfe- und Stadtteil-Zentrum
Reinickendorf*
- **Hanna Schlosser**
*Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus*
- **Lisa Schunke**
*Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte,
StadtRand gGmbH*
- **Alina Becker**
*Selbsthilfe- Kontakt- & Beratungsstelle
Steglitz-Zehlendorf*



Arbeitskreis Fortbildung

- **Birgit Sowade**
Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH
- **Götz Liefert**
Diplompädagoge, Supervisor
- **Helga Schneider-Schelte**
Sozialpädagogin, Supervisorin
- **Jens Erik Geißler**
Erfahrungsexperte
- **Petra Glasmeyer**
*Selbsthilfe-, Kontakt- & Beratungsstelle
Steglitz-Zehlendorf*
- **Anke Polkowski**
*Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe-Gruppen (KIS) - Potsdam-Mittelmark*
- **Nicole Bichlmeier**
Selbsthilfe-Treffpunkt Schöneberg
- **Jan-Christoph Sänger**
Selbsthilfe-Kontaktstelle Treptow-Köpenick

Arbeitskreis Kulturelle Vielfalt (Migration)

- **Azra Tartarevic**
Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord
- **Birgit Sowade**
(siehe Arbeitskreis Fortbildung)

SELBSTHILFE BRAUCHT FORTBILDUNGEN

Das sagen unsere Nutzer*innen:

„Ich finde Fortbildungen für mich und meine Gruppen-Arbeit wichtig, weil...

... Selbsthilfe auch Wissen und Kenntnisse zu gruppendynamischen Prozessen und Konflikten erfordert. Und weil ich mir selbst auf die Spur kommen möchte.“

... weil wir uns dann in kniffligen Situationen besser unterstützen können. Zum Beispiel, wenn ein Gruppenmitglied durch das Thema eines anderen getriggert wird.“

... weil ich noch nicht viel Erfahrung mit Selbsthilfegruppen habe und es wichtig ist, hier und da grundlegende Methoden zu lernen. Viele arbeiten ehrenamtlich für Gruppen und haben nicht die Zeit alle Themen, die eine Gruppe betreffen könnten, zu recherchieren und sich selbst anzueignen.“

... weil es in der Gruppe zu herausfordernden Situationen kommen kann. Dann ist es wichtig, angemessen zu reagieren, damit die Gruppe bestehen bleibt und sich positiv entwickelt.“

... weil ich mit Teilnehmenden anderer Gruppen in den Austausch komme und viele Rückmeldungen bekomme, was bisher gut lief in meiner Gruppe und was man noch besser gestalten kann.“

„Für die Arbeit in meiner Gruppe habe ich folgendes gelernt & mitgenommen:

... wann die Gruppe noch die richtige für mich ist und wann nicht mehr. Wann ich weiterziehe und wann es Zeit ist eine Gruppe auseinander gehen zu lassen. Ich habe gelernt für mich selbst Grenzen & Prioritäten zu setzen und überfordere mich nicht mehr mit der Gruppenarbeit.“

... dass es verschiedene Gruppenphasen gibt, die es sich lohnt anzuschauen und in denen sich bestimmte Hoffnungen, Wünsche, Erwartungen oder Motivationen und Ziele zeigen, denen die Gruppe einen Raum geben sollte. Dass alles seinen Sinn und seine Gründe hat. Dass es wichtig ist, sich an bestimmte Vorgaben, Regeln und Rituale zu halten.“

... wie wichtig es ist, die eigenen Gruppenregeln im Laufe der Zeit und mit neuen Teilnehmenden immer wieder zu reflektieren und auch kleinere Fragen ernst zu nehmen, damit größeren Konflikten vorgebeugt werden kann.“

... Resilienzen für meine Gruppenarbeit und natürlich die Fördermöglichkeiten der Gruppenarbeit, denn ohne finanzielle Unterstützung kann keine SHG funktionieren.“

Eure Erfahrung zählt! Eure Expertise zählt! Eure Meinung zählt!



Seismo

Bezi
ist das
in jed

Berlin ist gut



Transparenz



Betroffene
müssen in
die Gremien

vernetzt!



finden
Menschen
Zugang?

IN MEINE
MITTE

READY
FÜR 'NE
AUSZEIT

WIR GEHEN
GEMEINSAM!



Gemeinsam durch das Gruppenjahr

Im Spiegel der Jahreszeiten – Anregungen für Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres

Berlinweites Vernetzungstreffen zum Methoden-Austausch und zur (Perspektiv-Erweiterung)

Viele von uns haben Lieblings-Jahreszeiten – doch gerade die Abwechslung und die Verschiedenheit ist inspirierend, zum Beispiel nach einem harten Winter endlich wieder Grün zu sehen....

Auch Gruppen gehen durch unterschiedliche Zeiten und Phasen. In Anlehnung an die Jahreszeiten erleben sie:

- Frühling – wenn die Gruppe lebendig ist, Neue hinzukommen, Aufbruchstimmung herrscht.
 - Sommer – wenn es heiß ist, Gruppen-Teilnehmende ermüden, es nach Stillstand aussieht oder aber die Gemüter schneller erhitzen.
 - Herbst – die Ernte wird eingefahren. Die Gruppe arbeitet gut zusammen. Es braucht vielleicht hier und da mal Impulse, das Gefühl von „alles läuft rund“ überwiegt. Oder es gibt Unzufriedenheit, weil die Ernte spärlich ausfällt.
- **Samstag, 25. Januar**
11 - 16 Uhr
Nachbarschaftshaus Urbanstraße
Urbanstraße 21
10961 Berlin



- Winter – eine Zeit des Innehaltens, der Besinnung. Eine Zeit des Abschiednehmens und Neu-Beginns. Wovon wollen/müssen wir uns lösen, was wollen wir behalten?

In dem Vernetzungstreffen wollen wir den „Jahreszeiten“ der Gruppe nachspüren, uns darüber austauschen und von den Erfahrungen der Anderen lernen

In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht dann Vertiefung in verschiedenen Workshops. Für Verpflegung ist gesorgt.

#AustauschUndErfahrung
#PhasenDerGemeinschaft
#VonErfahrungZuErneuerung

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 16. Jan.

Kosten: 10,- €

Leitung:
Arbeitskreis Fortbildung





Methoden und Techniken

**Interaktive Fortbildungen für Teilnehmende
von Selbsthilfe-Gruppen**

Praxisnahe Methoden und Techniken für eine
lebendige und unterstützende Gruppen-Arbeit
gemeinsam erlernen und ausprobieren.

Gruppen-Arbeit und Kommunikation

In english!



Start-up workshop – Planning, founding and starting self-help groups

The idea is there, the desire for dialogue on a specific topic is growing - but how do you start a self-help group? How do you find like-minded people who feel the same way? Where can we meet? How do you become familiar with people who are initially strangers to you? And finally: What helps us to stay in good contact in the long term and not drift apart after just a few meetings?

This training course addresses the fundamental questions of self-help work and is aimed at people who want to get to know self-help or set up a group themselves. The evening offers the opportunity to gain comprehensive information about how self-help groups work.

The various phases of setting up a group will be run through step by step and the first meeting of a self-help group will also be explained in a practical way.

At the end of the evening participants will go home with lots of inspiration, practical ideas and the tools they need to successfully start their own self-help group.

*#GemeinsamStärker
#StartDeineGruppe
#SelbsthilfeBoost*



- **Samstag, 15. Februar
11 – 14 Uhr**

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



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Fr., 7. Feb.

Kosten: 5,- €

Leitung: Lisa Schunke &
Taylor Coburn





Online-Gruppentreffen gestalten: Kreativ vernetzt!

Mit Kreativität die digitale Distanz überwinden

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam die Herausforderungen und Chancen digitaler Treffen in Selbsthilfe-Gruppen erkunden. Spätestens seit der Pandemie nutzen immer mehr Gruppen digitale Plattformen für ihre Treffen. Der traditionelle Stuhlkreis fehlt vielen und die räumliche Distanz erfordert neue Strukturen und Methoden.

Wir werden uns mit kreativen Ansätzen beschäftigen, die eure Online-Treffen bereichern können. Welche Tools und Plattformen eignen sich am besten für eure Bedürfnisse? Wie könnt ihr eine offene und einladende Atmosphäre schaffen, auch wenn ihr nicht im selben Raum seid?

Dabei werden wir auch auf die Bedeutung von Interaktion und Teilhabe eingehen, um sicherzustellen, dass sich alle Teilnehmenden eingebunden fühlen.

Darüber hinaus werden wir praktische Übungen durchführen, die euch helfen, die erlernten Methoden direkt anzuwenden. Ziel ist es, eure digitalen Treffen lebendig und ansprechend zu gestalten, so dass ihr weiterhin einen wertvollen Austausch erleben könnt. Seid dabei und bringt frischen Wind in eure Online-Gruppen!

#DigitaleGemeinschaft

#VirtuelleTreffen

#SelbsthilfeInnovativ

- **Online-Veranstaltung:**
Dienstag, 18. Februar
18 – 21 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo., 10. Feb.

Kosten: keine

Leitung: Birgit Sowade &
Jens Erik Geißler





Selbsthilfe-Gruppen moderieren – Zusammen stark und organisiert!

Gespräche in gemeinsamer Verantwortung

Übernimmt jemand in der Gruppe die Aufgabe, die Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, können sich die anderen Gruppen-Teilnehmer leichter auf den Inhalt konzentrieren. Die Moderation ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann aber auch schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein. Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppen-Gesprächen vermitteln.

● Präsenz-Veranstaltung:

Anmeldefrist: Di., 4. März

1. Abend, Mi., 12. März

2. Abend, Mi., 26. März

Jeweils 18 - 21 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Friedrichshain-Kreuzberg
Gryphiusstr. 16
10245 Berlin

● Online-Veranstaltung:

Anmeldefrist: Mi., 29. Oktober

1. Abend, Do., 6. Nov.

2. Abend, Do., 20. Nov.

Jeweils 18 - 21 Uhr

Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfe-Gruppe besser zu verstehen. So werden die Moderationsaufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter.

Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderation
- Aufgaben der Moderation
- Methoden in der Moderation

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know-How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Beide Abende sind nur gemeinsam sinnvoll und nicht getrennt buchbar.

#VerantwortungÜbernehmen

#Gesprächsführung

#GruppenModeration

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: 10,- €

Leitung / Präsenz: Jens Erik Geißler
& Helga Schneider-Schelke

Leitung / Online:
Birgit Sowade &
Jan-Christoph Sänger





Konflikte als Chance: Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen

Konflikte sind menschlich und können in jeder Gruppe auftreten. Oftmals empfinden wir sie als belastend und nicht als Chance. Doch eine gelungene Konfliktlösung kann dazu führen, dass sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert fühlt und daran wächst. Viele Gruppen profitieren von der Unterschiedlichkeit ihrer Teilnehmenden, und diese Vielfalt gilt es zu bewahren.

In dieser Fortbildung werden wir uns intensiv mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Was empfinden wir als Konflikt, und wie sind wir bisher damit umgegangen? Wie verhalten wir uns, wenn wir selbst in einen Konflikt verwickelt sind? Und was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Wer kann dann helfen, und wie findet man die richtigen Ansprechpartner?

Durch praktische Übungen und den Austausch von Erfahrungen werdet ihr lernen, Konflikte konstruktiv anzugehen und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten wertvoll sind. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um die Stärken der Gruppe zu nutzen und Herausforderungen als Möglichkeit zur Weiterentwicklung zu sehen.

#KonflikteAlsChance

#Konfliktlösung

#WachstumDurchKonflikte



- **Samstag, 15. März**
10 – 16 Uhr
Selbsthilfe-Zentrum
Reinickendorf
Eichhorster Weg 32
13435 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 6. März

Kosten: 10,- €
Leitung: Anke Polkowski &
Helga Schneider-Schelte



Frischer Wind und neue Herausforderungen



Integration neuer Teilnehmenden in Selbsthilfe-Gruppen

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Teilnehmenden und dem starken Gemeinschaftsgefühl, das sie verbindet. Dabei ist es völlig normal, dass es innerhalb der Gruppen immer wieder zu Veränderungen kommt. Teilnehmende verabschieden sich aus unterschiedlichen Gründen, während gleichzeitig neue Menschen hinzukommen.

Diese Dynamik bringt einerseits frischen Wind und neue Perspektiven in die Gruppe, andererseits können sich daraus auch Herausforderungen ergeben. Neue Teilnehmende bringen oft andere Ansichten

oder Erfahrungen mit, was das bestehende Gruppen-Gefüge beeinflussen kann. Besonders schwierig wird es, wenn sich Neu-Ankömmlinge nicht gut in die Gruppe integriert fühlen und nach kurzer Zeit nicht mehr zurückkehren. Dadurch kann es zu häufigen Wechseln in der Gruppe kommen, was sich auf die Stabilität der Gruppe auswirkt.

An diesem Punkt wollen wir ansetzen und gemeinsam Ideen entwickeln, wie neue Teilnehmende besser integriert werden können. Wir möchten erreichen, dass sich alle Menschen von Anfang an willkommen fühlen und aktiv am Gruppen-Geschehen teilnehmen. So bleibt das Gemeinschaftsgefühl stark und die Gruppe kann langfristig erfolgreich bestehen.

#NeueTeilnehmende
#GruppenDynamik
#GruppenAbläufe



- **Dienstag, 8. April**
18 – 21 Uhr

Stadtteil-Treff „Der Nachbar“
Cranachstr. 7
12157 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo, 31. März

Kosten: 5,- €

Leitung: Nicole Bichlmeier
& Jens Erik Geißler





Mut zur Klarheit – Feedback in Gruppen-Treffen geben, ohne Konflikte zu schüren

In Selbsthilfe-Gruppen ist ein respektvoller Austausch entscheidend für ein harmonisches Miteinander. Doch Herausforderungen wie zu spät kommende Teilnehmer oder Vielredner*innen können den Dialog belasten.

In dieser Fortbildung lernt ihr, konstruktives Feedback zu geben und zu empfangen, um solche Situationen zu klären und die Gruppendynamik zu verbessern. Wir erarbeiten Methoden, um Anliegen direkt und respektvoll anzusprechen, ohne verletzend zu wirken.

Ihr entdeckt Techniken, wie Feedback konstruktiv und nicht als Kritik wahrgenommen wird. Zudem bieten wir Raum für den Austausch über eure Erfahrungen im Umgang mit Feedback. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien zur Regel „Störungen haben Vorrang“. Praktische Übungen helfen euch, das Gelernte direkt anzuwenden.

Ziel der Fortbildung ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Feedback zu schaffen und konstruktive Gespräche zu führen. So wird die Gruppen-Arbeit bereichernd, und das Miteinander gestärkt. Macht mit und sorgt für frischen Schwung in eurer Gruppen-Arbeit.

#FeedbackKultur

#RespektvollerAustausch

#MiteinanderGestalten



- **Mittwoch, 30. April**
18 – 21 Uhr

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



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Di., 22. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Birgit Sowade &
Anke Polkowski





Kreative Impulse für die Gruppen-Arbeit

Die Kunst der Blitz-Lichter für lebendige Gruppen

Selbsthilfe-Gruppen beginnen und beenden häufig ihre Treffen mit einem sogenannten „Blitzlicht“. Mit dieser bewährten Methode können alle Teilnehmenden kurz ihr Befinden, ihre Meinung oder ein Anliegen mit der Gruppe teilen. Blitz-Lichter sind nicht nur eine kreative Möglichkeit, den Gruppen-Verlauf zu strukturieren, sondern sie setzen auch gezielte Akzente.

In unserer Fortbildung werden wir verschiedene Arten von Blitz-Lichtern kennenlernen, die besonders hilfreich

sein können, wenn es in der Gruppe zu Krisen oder Stagnationen kommt. Mit dieser Methode könnt ihr den Grundsatz „Störungen haben Vorrang“ unkompliziert umsetzen. Dabei werden wir kreative Materialien wie Symbole, Motivkarten und Alltagsgegenstände nutzen, bis hin zu nonverbalen Ausdrucksformen.

Darüber hinaus möchten wir den Austausch über eure unterschiedlichen Erfahrungen im Umgang mit Blitz-Lichtern anregen.

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um mit Problemen wie ausufernden Blitz-Lichtern umzugehen und die Methode so für alle Beteiligten bereichernd zu gestalten. Seid gespannt auf neue Impulse und kreative Ansätze, die eure Gruppen-Arbeit bereichern werden!

#ImpulseSetzen
#AblaufUndStörungen
#AustauschFördern



- **Mittwoch, 7. Mai**
18 – 21 Uhr
Eigeninitiative Selbsthilfe-
Kontaktstelle Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstr. 70
12489 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Di., 29. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Jens Erik Geißler
& Jan-Christoph Sänger





Grenzen setzen & Verantwortung abgeben

Strategien für eine gesunde Balance in Selbsthilfe-Gruppen

Teilnehmende aus Selbsthilfe-Gruppen, die sich stark für ihre Gruppe einsetzen, nehmen oft zu viel Verantwortung auf sich und überschreiten dabei ihre eigenen Grenzen. In dieser Fortbildung lernen wir, wie wichtig es ist, persönliche Grenzen zu setzen. Anhand eigener Erfahrungen und Beispielen aus der Gruppe finden wir gemeinsam heraus, wie ihr eure Grenzen erkennt und schützt. Kreative Übungen und Rollen-Spiele machen das Thema leicht verständlich und praktisch.

Wir werden uns insbesondere mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie merke ich, dass ich an meine Grenzen stoße, und was kann ich tun, wenn diese überschritten werden?
- Wie kommuniziere ich anderen, dass meine Grenze nicht respektiert wurde, und wie kann ich dies in Zukunft vermeiden?

Außerdem werden wir besprechen, welche Verantwortung ihr abgeben möchtet und wie ihr andere Teilnehmende einbeziehen könnt. Seid dabei und findet individuelle Lösungen für eine gesunde Balance in eurer Gruppen-Arbeit!

#VerantwortungAbgeben

#GruppenBalance

#Selbstfürsorge



● Samstag, 10. Mai 10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord
im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Str. 12
12043 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Do., 1. Mai

Kosten: 10,- €

Leitung: Svenja Schellenberg
& Götz Liefert





Beratungskompetenz entwickeln

Mit Einfühlungsvermögen und Klarheit außerhalb der Gruppe beraten

In vielen Selbsthilfe-Gruppen wird nicht nur während der Treffen Unterstützung angeboten, sondern auch außerhalb dieser. Beispielsweise um Interessierte Informationen zu geben oder sie zu beraten. Die Zahl der Beratungen ist gestiegen, was für Laien herausfordernd sein kann, da sie keine beratenden Fachkräfte sind.

Die Fortbildung behandelt wichtige Aspekte erfolgreicher Beratung. Die Grenzen der Beratung werden beleuchtet. Außerdem werden Wege aufgezeigt, wie Beratende in schwierigen Gesprächen gut für sich selbst sorgen können. So bleibt ihre Stabilität erhalten. Ein wichtiger Punkt ist die Balance zwischen Unterstützung und eigenem Wohlbefinden.

Themenschwerpunkte sind:

- Was macht eine gelungene Beratung aus?
- Welche Grenzen gibt es in der Beratung?
- Wie kann während und nach der Beratung für das eigene Wohl gesorgt werden?

Ziel ist es, gemeinsam Strategien zu entwickeln, um die Qualität der Beratung zu verbessern und gleichzeitig persönliche Grenzen zu achten. So kann die Selbsthilfe auch in der Beratung effektiv weitergetragen werden.

#EmpathieInDerBeratung

#Handlungskompetenz

#GrenzenDerBeratung

- **Donnerstag, 19. Juni**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
Königstr. 42/43
14163 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 11. Juni

Kosten: 5,- €

Leitung: Petra Glasmeyer,
Helga Schneider-Schelke
& Julia Höhne





Selbsthilfe leicht gemacht: Euer Weg zur eigenen Gruppe!

Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

Habt ihr den Wunsch, eine Selbsthilfe-Gruppe zu gründen, wisst aber nicht, wie ihr beginnen sollt? In dieser Fortbildung beantworten wir eure grundlegenden Fragen: Wie findet ihr Gleichgesinnte, die ähnliche Erfahrungen machen? Wo können die ersten Treffen stattfinden? Und wie schafft ihr es, Vertrauen zu den Menschen aufzubauen, die euch zunächst fremd sind?

Wir beleuchten die wichtigen Schritte zur Gründung einer Selbsthilfe-Gruppe und zeigen euch, wie ihr den Kontakt über die ersten Treffen hinaus aufrechterhalten könnt. Ihr erfahrt, wie wichtig es ist, eine offene und unterstützende Atmosphäre zu schaffen, damit sich alle Teilnehmenden wohlfühlen.

Diese Fortbildung bietet euch nicht nur wertvolle Informationen zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, sondern auch die

Gelegenheit, euch mit anderen Interessierten auszutauschen. Wir werden gemeinsam das Erlernte anwenden und ein erstes Treffen simulieren, damit ihr gut vorbereitet in eure neue Rolle starten könnt.

#EureGruppeEureStimme

#SelbsthilfeStart

#SelbsthilfeSchaffen



- **Donnerstag, 19. Juni
18 – 21 Uhr**

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



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 11. Juni

Kosten: 5,- €

Leitung: Birgit Sowade &
Anke Polkowski





Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!

Regeln & Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen

Wer redet wann und wie viel? Ist es erlaubt, zu spät zu kommen? Wie gestalten wir den Zugang neuer Menschen in unsere Gruppe? Selbsthilfe bedeutet Selbst-Organisation. Ihr schafft den Raum, um eure Themen gemeinsam zu bearbeiten, Informationen zu teilen und Unterstützung zu erleben. Jede Selbsthilfe-Gruppe hat ihre eigenen Regeln, die nicht nur von den Teilnehmenden, sondern auch von den Themen abhängen, die ihr behandelt.

Einige Regeln haben sich jedoch als Klassiker der Selbsthilfe etabliert. Diese tragen dazu bei, vertrauensvolle Gespräche und Begegnungen zu fördern. Abläufe und Strukturen geben Sicherheit und vermeiden ständiges Neudiskutieren. In dieser Fortbildung lernt ihr, wie ihr durch die Erfahrungen aller Teilnehmenden ein Gespür für die Vor- und Nachteile verschiedener Regeln und Struktur-Elemente entwickeln könnt.

Ihr erhaltet wertvolle Anregungen, um die Zusammenarbeit zu optimieren. Lasst uns gemeinsam an einem vertrauensvollen Miteinander arbeiten und eure Selbsthilfe-Gruppe stärken!

#AustauschFördern
#RegelnInDerGruppe
#MiteinanderStärken



- **Mittwoch, 9. Juli**
18 – 21 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement
Friedrichshain-Kreuzberg
Gryphiusstr. 16
10245 Berlin

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Di., 1. Juli
Kosten: 5,- €
Leitung: Anke Polkowski
& Jan-Christoph Sängner



Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten Strategien und Methoden zur Stärkung der Leitungsrolle



Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfe-Gruppe zu leiten?

Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Modulen und wendet sich an Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leitende ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfe-Kräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollenspielen und Moderationstechniken.

Da es sich um aufeinander aufbauende Module handelt, ist eine Teilnahme nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden können.

#LeitenLernen
#StarkeGruppen
#RollenInDerSelbsthilfe

Veranstaltungsort für alle Module:

- Selbsthilfe-Treffpunkt im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin



MODUL 1

Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Montag, 15. Sep. | 18 – 21 Uhr

MODUL 2

Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

Montag, 22. Sep. | 18 – 21 Uhr

MODUL 3

Konflikte in der Gruppe

Montag, 29. Sep. | 18 – 21 Uhr

MODUL 4

Potentiale für die Weiterentwicklung der Gruppe

Montag, 6. Okt. | 18 – 21 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 5. Sep.

Kosten: 20,- €

Leitung: Nicole Bichlmeier &
Götz Liefert



MODUL 1

Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Montag, 15. September

Gruppen-Leitung in einer Selbsthilfe-Gruppe zu sein, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und kann eine besondere Herausforderung darstellen.

Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfe-Gruppe?

- Welche Aufgaben sind damit verbunden?
- Was liegt in meiner Verantwortung, was ist Sache des einzelnen Gruppen-Teilnehmenden bzw. der ganzen Gruppe?

MODUL 2

Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

Montag, 22. September

Welche Instrumente sind für meine Arbeit als Gruppen-Leitung hilfreich?

In diesem Modul wollen wir uns mit Moderationstechniken, Gruppen-Regeln, Sitzungsabläufen und Konzepten beschäftigen, die sinnvoll sind, um die Arbeit in der Selbsthilfe-Gruppe produktiver zu gestalten.

Folgende Themen und Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Sitzungsabläufe in der Gruppe: Welche Konzepte haben sich hier bewährt?
- Wo liegt der Unterschied zwischen Leitung und Moderation?
- Regeln für die Gruppen-Arbeit: Wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

MODUL 3

Konflikte in der Gruppe

Montag, 29. September

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konflikt-Lösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann daran wachsen.

In diesem Modul werden wir uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppen-Konflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wir werden insbesondere die Rolle der Gruppen-Leitung in Konflikten beleuchten.

Besondere Fragen sind dabei:

- Welche Rolle habe ich als Gruppen-Leitung in Konflikten?
- Was tue ich, wenn ich selbst in den Konflikt involviert bin?
- Was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Wer kann helfen; gibt es sowas wie eine Erste-Hilfe?

MODUL 4

Potentiale für die Weiterentwicklung der Gruppe

Montag, 6. Oktober

Auf der Grundlage der in den vorangegangenen Bausteinen erworbenen Erfahrungen und Kenntnissen werden wir uns in diesem abschließenden Modul mit Perspektiven für die Weiterarbeit in der Selbsthilfegruppe beschäftigen.

Außerdem werden wir uns Zeit nehmen für die noch offen gebliebenen Fragen und für den angemessenen Umgang mit dem Thema Abschied.



Talk ohne Zoff: Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit

Gruppenarbeit lebt von der Kommunikation der Teilnehmenden. Damit Gespräche in Selbsthilfe-Gruppen konstruktiv und konfliktarm verlaufen, helfen Methoden wie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg. Sie basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch zur Verständigung beiträgt. Sobald es gelingt, die Perspektive anderer zu verstehen, wird eine konstruktive Diskussion möglich – auch in der Gruppenarbeit.

In dieser Fortbildung werden theoretische Grundlagen der GFK vermittelt. Gemeinsam mit einer Kommunikationstrainerin erarbeiten die Teilnehmenden anhand eines beispielhaften Konflikts aus dem Gruppen-Alltag konkrete Ansätze zur Konfliktlösung. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung der GFK, um in der Gruppenarbeit die Kommunikation zu verbessern und Konflikte produktiv anzugehen.

#AchtsameKommunikation
#EmpathieInDerPraxis
#Konfliktmanagement



- **Dienstag, 23. September**
17 – 21 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo., 15. Sept.
Kosten: 5,- €
Leitung: Renate Giese
(Kommunikationstrainerin)



Gemeinsam stark, gemeinsam wachsen: Resilienz entwickeln für die Arbeit in Selbsthilfe-Gruppen



Manche Menschen scheinen durch nichts aus der Bahn geworfen zu werden und erholen sich schnell von Rückschlägen. Diese innere Stärke, die sogenannte Resilienz, ist nicht angeboren, sondern kann gezielt gefördert werden – besonders in der Gruppen-Arbeit. In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf der Resilienz-Förderung in Selbsthilfe-Gruppen.

Faktoren wie Akzeptanz, Lösungsorientierung und Optimismus werden vorgestellt und gemeinsam in der Fortbildungsgruppe praktisch erprobt. Selbsthilfe-Gruppen schaffen ideale Bedingungen, um Resilienz zu stärken, da die wesentlichen Eigenschaften und Strategien, die für Resilienz notwendig sind, dort regelmäßig gelebt und gefördert werden.

Der Austausch untereinander hilft den Teilnehmenden, sich gegenseitig zu unterstützen, voneinander zu lernen

und ihre Widerstandskraft in schwierigen Lebenssituationen zu stärken. Durch gemeinsame Erfahrungen und das Vertrauen in die Gruppe können die Teilnehmenden ihre Resilienz weiterentwickeln und gestärkt aus Herausforderungen hervorgehen.

#Widerstandsfähigkeit
#StärkeDurchAustausch
#GemeinsamStark



● **Montag, 29. September**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32
13435 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 19. Sep.

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn
(Sozialpädagogin)



Schultern wir's zusammen: Verantwortung fair verteilen



Strategien für die Verteilung von Aufgaben

In einer Selbsthilfe-Gruppe läuft nichts von alleine – und wenn eine Person alles alleine machen soll, erst recht nicht! Oft bleibt die Verantwortung für die Organisation, Struktur und den Ablauf der Treffen an einer Person hängen, meistens der Gruppen-Leitung. Doch das muss nicht so sein!

In dieser Fortbildung erfahrt ihr, wie ihr Aufgaben und Verantwortung auf mehrere Schultern verteilen könnt, um

die Dynamik und den Zusammenhalt in eurer Gruppe zu stärken.

Ihr lernt Methoden kennen, um Rollen und Verantwortungen nach den Interessen und Stärken der Teilnehmenden zu verteilen, ohne dass sich jemand überfordert fühlt.

Dadurch schafft ihr eine ausgewogene Gruppen-Dynamik, bei der alle aktiv mitwirken und die Gruppe lebendig bleibt.

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die ihre Selbsthilfe-Gruppe aktiv mitgestalten und gemeinsam Verantwortung übernehmen möchten.

#GemeinsamGestalten

#GemeinsamStark

#VerantwortungTeilen



- **Mittwoch, 8. Oktober**
18 - 21 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf
Königstr. 42/43
14163 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Di., 30. Sept.

Kosten: 5,- €

Leitung: Petra Glasmeyer
& Jens Erik Geißler



Kreativ vereint – Schwarm-Intelligenz entdecken und nutzen



Schwarm-Intelligenz beschreibt die Fähigkeit einer Gruppe, durch Zusammenarbeit bessere Lösungen zu finden als Einzelpersonen. Jede*r von euch bringt einzigartige Perspektiven und Erfahrungen in die Gruppen-Treffen ein, die zusammen ein breiteres Wissen ergeben.

Durch Austausch und Diskussion entstehen neue Ideen und kreative Ansätze, die in Einzelgesprächen möglicherweise nicht aufgekomen wären. Wenn ihr diese Schwarm-Intelligenz aktiv nutzt, könnt ihr die Dynamik eurer Gruppe entscheidend verbessern.

In dieser Fortbildung möchten wir erkunden, welches Potential ein thematisch zentriertes Arbeiten für euer Gruppen-Leben bringen kann. Wir sprechen über die Faktoren, die diesen Ansatz begünstigen und wie ihr ihn in eure Strukturen integrieren könnt. Das Wissen und die Erfahrungen aller Teilnehmenden werden einbezogen, denn es ist uns wichtig, nicht

nur theoretisch zu diskutieren, sondern das Erlernte auch praktisch anzuwenden.

Kommt vorbei und entdeckt, wie ihr die Dynamik in eurer Gruppe verbessern und den Austausch bereichern könnt. Lasst uns gemeinsam das volle Potenzial eurer Gruppe entfalten!

GemeinsamDenken
#KreativVereint
#IdeenEntfalten



- **Dienstag, 14. Oktober**
18 – 21 Uhr

Außenstelle Mitte Fischerinsel
Fischerinsel 3
10179 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mo, 6. Okt.

Kosten: 5,- €

Birgit Sowade &
Jens Erik Geißler



Besondere Situationen in der Gruppen-Arbeit

Gemeinsam Lösungen finden



Supervision für Fragen und Herausforderungen in Selbsthilfe-Gruppen

Im Rahmen der Supervision besteht die Möglichkeit, Anliegen in einem geschützten Raum einzubringen und zu bearbeiten. Sie bietet Teilnehmenden von Selbsthilfe-Gruppen eine Plattform, um offen über Erfahrungen und Herausforderungen zu sprechen.

Die Themen können dabei vielfältig sein: Neugier auf Abläufe in anderen Gruppen, das Teilen eigener Erfahrungen, das Ansprechen von Konflikten oder das Suchen nach neuen Ideen zur Belebung des Gruppenlebens.

Auch die Frage, wie Vielredner in Gesprächen eingebunden werden können, um allen Raum zu geben, ist oft relevant. Zu Beginn der Supervision werden die Anliegen gesammelt, Schwerpunkte ausgewählt und gemeinsam bearbeitet. Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung helfen, neue Perspektiven und Lösungsansätze zu finden.

Ziel ist es, das Miteinander in den Gruppen zu stärken und die Zusammen-Arbeit zu fördern, sodass die Gruppenarbeit für alle Beteiligten bereichernd wird.

- **Online-Veranstaltung:**

Anmeldefrist: Di., 11. März

Mittwoch, 19. März

18– 21 Uhr

- **Präsenz-Veranstaltung:**

Anmeldefrist: Di., 28. Oktober

Mittwoch, 5. November

18– 21 Uhr

Selbsthilfe-Treffpunkt im
Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin



#ErfahrungenTeilen
#GruppenDynamik
#AustauschFördern

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: 5,- €

Leitung:
Helga Schneider-Schelke
(Arbeitskreis Fortbildung)



Abschied und wie geht es danach weiter?



Umgang mit dem Weggang und dem Versterben von Gruppen-Teilnehmenden

Im Laufe der Jahre entsteht durch die gemeinsame Arbeit in den Gruppen ein starker Zusammenhalt.

Aber auch Abschiede gehören zum Gruppen-Alltag dazu:

- wenn neue Interessiert*innen anknöpfen, sich die Gruppe Zeit nimmt, auf die Neuen einzugehen die dann aber nicht mehr wiederkommen.
- wenn langjährige Teilnehmende sich verabschieden und einen anderen Weg einschlagen.
- wenn Teilnehmende versterben.

Jeder Abschied verändert die Gruppe – die Zusammensetzung ist wieder eine andere.

Gemeinsam wollen wir uns mit den Fragen beschäftigen, wie mit den verschiedenen Formen des Abschied-Nehmens umgegangen werden kann. Wie kann die Gruppe damit umgehen, wenn Menschen sich nicht verabschieden oder nicht mehr verabschieden können?

● **Samstag, 6. September** **10 – 16 Uhr**

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



Und wie halte ich es selber mit dem Abschied-Nehmen, wenn ich die Gruppe verlassen möchte?

Darüber wollen wir uns austauschen, Erfahrungen teilen und uns mit Abschiedsritualen beschäftigen. Gemeinsam wollen wir Wege finden, mit diesen Veränderungen umzugehen.

#VeränderungGestalten
#Abschiedsrituale
#AbschiedInDerGruppe



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 28. Aug.

Kosten: 10,- €

Leitung: Petra Glasmeyer &
Helga Schneider-Schelte
(Arbeitskreis Fortbildung)





Stressmanagement – Skills für die Sinne

Für eine entspannte Arbeit in der Gruppe

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam eure "Skills-Koffer" füllen. Skills sind Fähigkeiten und Techniken, die ihr erlernen könnt, um besser mit Stress und herausfordernden Situationen umzugehen. Das erfordert regelmäßiges Üben, denn nur durch Wiederholung werden diese Techniken zur Routine.

Wenn ihr als Gruppe trainiert, erhöht sich die Chance, dass ihr am Ball bleibt und schneller Fortschritte macht.

Euch erwartet eine bunte Mischung an Skills, die verschiedene Sinne ansprechen. Ein besonderes Highlight ist die Wim-Hof-Methode. Mit Atemtechniken, Kältetraining und Konzentrationsübungen

stärkt ihr eure innere Widerstandskraft, fördert eure innere Ruhe und verbessert sowohl eure mentale als auch körperliche Fitness. Auch euer Immunsystem wird davon profitieren.

Für alle, die möchten, bieten wir ein optionales Eisbad an. Bringt dazu bitte Badebekleidung und ein Handtuch mit. Die Teilnahme am Eisbad ist freiwillig und nur bei ausreichender Gesundheit empfohlen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ihr am Eisbad teilnehmen wollt.

#Stressbewältigung
#WimHofMethode
#MentaleGesundheit

- **Samstag, 11. Oktober**
9 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Treffpunkt im
Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 2. Okt.

Kosten: 10,- €

Leitung: Daniel Ruppert
(Wim Hof Method Instructor)
Anne Schubert (SEKIS Berlin)





Vom Wert des Jammerns – und seinen Grenzen

Auf dem Weg zu einem positiven Gruppen-Dialog

„Nun hör doch mal auf zu jammern!“ – Manchmal ertappen wir uns dabei, dass wir uns dies selbst sagen. Oder aber es kommt uns in den Sinn, wenn Gruppen-Teilnehmende schon zum wiederholten Mal die gleiche „Geschichte“ erzählen.

In dem Workshop wollen wir gemeinsam dem Jammern auf die Spur kommen und die Vor- und Nachteile des Jammerns erkunden: Kann Jammern tatsächlich entlasten und verbinden? Oder verlieren wir uns in Negativ-Schleifen, schüren Ängste und Depression? Wann ist es Zeit, dem Jammern eine klare Sende-Pause zu verpassen? Und wann ist es gut, ihm Raum zu geben? Und was unterscheidet das eine vom andern und wie können wir in der Gruppe damit umgehen?

Gemeinsam wollen wir Wege finden:

- wie ihr in eurer Gruppe damit umgehen könnt, damit das Jammern nicht die Gruppen-Dynamik belastet
- wie ihr achtsam und wertschätzend Raum für Sorgen schaffen könnt, ohne in Endlos-Schleifen stecken zu bleiben
- wann und wie es sinnvoll ist, das Gespräch in produktivere Bahnen zu lenken.

#Erfahrungsaustausch

#Bewältigung von schwierigen Situationen

#Erarbeitung von Lösungen



- **Montag, 10. November**
18 – 21 Uhr

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



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 3. Nov.

Kosten: 5,- €

Leitung: Petra Glasmeyer &
Helga Schneider-Schelte





Einsamkeit adressieren: Wege zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in Selbsthilfe-Gruppen

Der Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit kann herausfordernd sein und die Zugehörigkeit in Selbsthilfe-Gruppe beeinflussen. In dieser Fortbildung vermitteln wir Möglichkeiten, um über Einsamkeit ins Gespräch zu kommen und deren Auswirkungen zu verstehen. Welche Haltung unterstützt den Umgang mit Einsamkeit? Wie können Gruppen-Treffen positiv auf das individuelle Wohlbefinden wirken?

Der Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Ansätzen, die darauf abzielen, die Teilnehmenden zu unterstützen und eine

vertrauensvolle Gruppen-Atmosphäre zu fördern. Kommunikation und aktives Zuhören spielen eine zentrale Rolle, um ein offenes und sicheres Umfeld zu schaffen. Wir lernen bewährte Methoden zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und zur Förderung des Gruppen-Zusammenhalts. Dazu gehören ausgewählte Gesprächsformate und kreative Methoden, die den Austausch anregen.

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, uns das nötige Handwerkszeug zu geben, um Einsamkeit offen zu thematisieren, den Zusammenhalt zu fördern und eine wertschätzende Gruppe zu gestalten, in der alle die eigene Stimme und eigenes Empfinden einbringen können.

#GemeinschaftStärken

#GegenEinsamkeit

#ZusammenhaltFördern



- **Montag, 1. Dezember**
18 - 21 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Fr., 21. Nov.

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn
(Sozialpädagogin)





Migration und Kulturelle Vielfalt

Fortbildungen für Menschen mit Migrationsgeschichte
und/oder Flucht-Erfahrung und Migrant*innen-
Organisationen

Selbsthilfe-Gruppen für Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung benötigen besondere Angebote, weil ihre Herausforderungen – wie Trauma, kulturelle Anpassung, Sprachbarrieren und Identitätsfragen – spezifische Unterstützung erfordern. Ein solcher Rahmen bietet eine sichere und vertraute Atmosphäre, in der Teilnehmende sich verstanden fühlen, offen über ihre Themen sprechen und gezielte Unterstützung für ihre besonderen Lebenssituationen erhalten können.

Wir kommen in Ihre Organisation und informieren über Selbsthilfe

Selbsthilfe in Migrant*innen-Organisationen

Mobile Fortbildungsteams kommen in Ihre Organisation zu Themen der Selbsthilfe-Arbeit

„Wir“, das ist ein Team des Berliner Arbeitskreises „Selbsthilfe und Migration“. Wir schätzen die Kraft der Selbsthilfe-Gruppen sehr und stellen diese Art der Selbst-Organisation daher gerne vor. Der Arbeitskreis hat sich im Rahmen der Berliner Selbsthilfe- Kontaktstellen gegründet, welche über den Berliner Senat und die Krankenkassen finanziert werden. Unser Einsatz bei Ihnen wäre damit kostenfrei.

Sie sind als Migranten-Organisation schon lange in Berlin aktiv?

Sie organisieren, beraten und unterstützen. Eigentlich leben Sie dann schon lange das, was „Selbsthilfe“ meint. Sie haben nicht gewartet, dass andere etwas für Sie tun. Sie packen selbst an. Genau das passiert in Selbsthilfe-Gruppen. Menschen mit ähnlichen Erfahrungen (gleiche Krankheit, gleiche Schwierigkeiten, gleiche Traurigkeit ...) kommen

- Melden Sie sich bei SEKIS Berlin unter: fortbildung@sekis-berlin.de

Dort werden Sie an uns weitervermittelt.

regelmäßig zusammen um über ihr Thema zu sprechen. Sie können sich gegenseitig gut verstehen. In der Gruppe lernt man voneinander, weil jeder andere Erfahrungen macht. Auch ohne Fachleute.

Wäre das vielleicht etwas in Ihrer Organisation?

Gerne kommen wir zu Ihnen, um mit Ihnen gemeinsam weiter zu denken.

- Wir stellen vor, was Selbsthilfe-Gruppen sind und wie sie funktionieren.
- Wir überlegen gemeinsam mit Ihnen, ob eine oder mehrere Gruppen in Ihrer Einrichtung sinnvoll wären und was es dafür brauchen würde. Gruppen in Ihrer Sprache, zu Ihren Themen.
- Wir unterstützen Sie bei der Gründung der Gruppe/n, wenn es eines Tages dazu kommen sollte.

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, S. 6

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis
Selbsthilfe und Migration



Wir kommen in Ihre Gruppe und informieren über Gruppen-Arbeit

Unterstützung bei der Gruppen-Arbeit

Vermittlung von Methoden und Techniken

Sie sind schon eine Selbsthilfe-Gruppe in nicht-deutscher Muttersprache?

Schön, dass es Sie gibt! Sie werden viele gute Zeiten zusammen erlebt haben. Trotzdem kann es manchmal auch schwierig werden. Wenn die Arbeit immer an einzelnen aus der Gruppe hängen bleibt. Wenn es zwischen Teilnehmenden aus der Gruppe so schwierig wird, dass man gar nicht mehr gut reden kann.

Wenn man gerne mehr Menschen in der Gruppe hätte, aber das nicht richtig klappt. Wir freuen uns, auch zu Ihnen in die Gruppe zu kommen.

Sie gibt Material an die Hand, mit dem man in der eigenen Gruppe diese Themen besprechen kann. Beispiele aus den Gruppen werden dafür sorgen, dass der Austausch dicht an den eigenen Erfahrungen bleibt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

Für ausführlichere Informationen zu unserem Angebot erzählen wir gerne mehr.

#Selbsthilfe-Gruppe
#KraftDerGemeinschaft
#GemeinsamStark



- **Termin & Ort nach individueller Vereinbarung! Sprechen Sie uns gerne hierzu an!**

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis

Selbsthilfe und Migration



Wir kommen in Ihre Gruppe und informieren über gesundheitliche Themen

Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem?



Selbsthilfe-Gruppen als Lernorte, um sich in Deutschland zurecht zu finden

Wie finde ich einen guten Arzt, eine gute Ärztin? Woher soll ich wissen, was meine Versicherung alles bezahlt? Wo finde ich Hilfe bei psychischen Erkrankungen? Was sind meine Rechte als Patient*in in Deutschland? Wer hilft, wenn es Probleme gibt?

Oft können Selbsthilfe-Gruppen zu all diesen Fragen eine Menge sagen.

Manchmal können alle aber nur vermuten, was richtig ist. Jede*r hat mal was gehört.

Die Fortbildung greift zentrale Themen des deutschen Gesundheitswesens auf. Sie gibt Material an die Hand, mit dem man in der eigenen Gruppe diese Themen besprechen kann. Beispiele aus den Gruppen werden dafür sorgen, dass der Austausch dicht an den eigenen Erfahrungen bleibt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

#Migration
#Gesundheitswesen
#Deutschland



- **Termin & Ort nach individueller Vereinbarung! Sprechen Sie uns gerne hierzu an!**

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, S. 6
Kosten: keine
Leitung: Arbeitskreis
Selbsthilfe und Migration



Wir kommen in Ihre Gruppe und informieren über gesundheitliche Themen



Wenn die Seele krank ist

Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Selbsthilfe-Gruppe

Selbsthilfe-Gruppen sind eine gute Unterstützung im Leben. Menschen, die meine Schwierigkeiten aus eigener Erfahrung kennen, können für mich stark sein, wenn ich es einmal nicht mehr bin.

Trotzdem gibt es Situationen in Selbsthilfe-Gruppen, die alle unsicher machen oder überfordern. Viele Gruppen mit Migrationshintergrund haben Menschen mit unglaublichen Stress- und Gewalt-Erfahrungen unter den Teilnehmenden. Psychische Erkrankungen bringen dann manchmal so dunkle Zeit mit sich, dass die Gruppe sich nicht stark genug dafür fühlt.

In dieser Fortbildung möchten wir Menschen aus bestehenden Selbsthilfe-Gruppen mit Migrations- oder Flucht-Erfahrung ermutigen, sich mit dem Thema der psychischen Belastungen in Gruppen auseinander zu setzen. Gemeinsam schauen wir uns häufige

Situationen in den Gruppen an. Wir überlegen, was die Gruppe wie füreinander tun kann. Schließlich lernen wir, wo es in Berlin Hilfe gibt, wenn die Unterstützung in der Gruppe einmal an Ihre Grenze kommt. Bei Bedarf mit Übersetzung.

#PsychischeErkrankung
#GewaltErfahrung
#ÜberforderungGruppe
#HilfeFinden



- **Termin & Ort nach individueller Vereinbarung! Sprechen Sie uns gerne hierzu an!**

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis

Selbsthilfe und Migration





Junge Selbsthilfe

Fortbildungen von und für die Junge Selbsthilfe
(18 - 35 Jahre)

Junge Menschen brauchen Fortbildungen, die auf ihre speziellen Themen wie Identitätsfindung und Zukunftsplanung eingehen und ihnen den Austausch mit Gleichaltrigen ermöglicht. Sie arbeiten oft mit anderen Methoden, und die Treffen gestalten sich meist nicht so klassisch – das passt besser zu ihren Bedürfnissen und ihrem Lebensgefühl. So fühlen sie sich besser verstanden, finden eine stärkere Gemeinschaft.

Open Space – Wie macht ihr das?



Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten.

Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, sich organisieren, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen?

Vom Zeit-Management und Umgang mit Konflikten, Partnerschaften innerhalb der Gruppe oder (Un-)verbindlichkeiten und Abschiede. Über Moderation und die Verteilung der Verantwortung bis zur Gestaltung des Übergangs ab 35.

Hier bekommt ihr einen Open Space für eine berlinweite Vernetzung, einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu euren Themen und euren Fragen.

#OpenSpace
#Erfahrungsaustausch
#Gestalten
#Intervention



- **Donnerstag, 13. Februar**
18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Treffpunkt im
Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Str. 30
12157 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 5. Feb.
Kosten: keine
Leitung: Arbeitskreis
Junge Selbsthilfe



Mental fit bleiben in der Selbsthilfe



Strategien für mentale Stärke und eine gesunde Gruppen-Dynamik

Die eigene Selbsthilfe-Gruppe kann sich manchmal wie Arbeit oder eine (zusätzliche) Herausforderung anfühlen, die uns über den Kopf wächst. Wir können uns überfordert fühlen, wenn wir nicht wissen, wo wir anfangen oder als Nächstes hingehen sollen. Manchmal fühlen wir uns ausgelaugt, weil wir den Eindruck haben, dass unser Einsatz nichts bringt. Dann kann eine Gruppe auch mal zum Problem werden und nicht der Ort sein, an dem wir uns gegenseitig unterstützen und bestärken.

Ziel einer Selbsthilfe-Gruppe ist es, einen Raum zu schaffen, der Austausch und das Teilen von Erfahrungen ermöglicht, um uns bei der Verbesserung unseres Lebens zu unterstützen. Das kann im Auf und Ab des „Gruppen-Alltags“ mal aus den Augen geraten und zu Frust führen.

Der Workshop wird einige der Gründe erforschen, warum sich die eigene Gruppe und die Kommunikation in eine andere Richtung entwickeln können. Wir geben dir Werkzeuge und Perspektiven an die Hand, die dich und deine Gruppe dabei unterstützen, gemeinsam die Erfahrungen zu machen, die ihr machen wollt.

Am Ende des Workshops wirst du mit einer klareren Vision nachhause gehen, wie du mit dir selbst, aber auch wie du mit und in der Gruppe umgehen kannst, um Überforderung und Stillstand zu vermeiden und gemeinsam (wieder) neue Wege zu gehen.

#Mentalfit

#Vision

#GruppenGesundheit

• Samstag, 1. März

11 – 14 Uhr

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



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 13. Feb.

Kosten: keine

Leitung: Lisa Schunke &
Taylor Coburn



Stigma und seine Folgen – Ein Raum für Austausch, Diskurs und Gemeinsamkeit



Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Stigmatisierung spielt in unserer Gesellschaft noch immer eine große tiefgreifende Rolle und betrifft alles, was nicht dem normativen Bild entspricht – vom Aussehen und Lebensstil bis hin zu psychischen Erkrankungen, bestimmten Lebenssituationen, dem eigenen Geschlecht oder der sexuellen Orientierung. Betroffene erleben im privaten und beruflichen Kontext oft Ausgrenzung, negative Zuschreibungen und Ablehnung.

Gemeinsam mit euch und Fachkräften aus verschiedenen Berliner Einrichtungen werden wir über Strategien gegen gesellschaftliche Stigmatisierung diskutieren. Wir tauschen uns dazu aus, was jede*r Einzelne tun kann, um sich selbst zu schützen und kreieren gemeinsam einen sicheren Raum, um voneinander zu lernen und Lösungen zu entwickeln.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

#GemeinsamGegenStigma
#StärkeDurchdieGemeinschaft
#ZusammenGegenAusgrenzung



- **Donnerstag, 15. Mai**
18 – 21 Uhr
Selbsthilfe-Treffpunkt im
Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Str. 30
12157 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 7. Mai
Kosten: keine
Leitung: Arbeitskreis
Junge Selbsthilfe





Organisation und Öffentlichkeit

Informative Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte

Lernt, wie ihr eure Selbsthilfe-Gruppe strukturiert und in der Öffentlichkeit sichtbar machen könnt und erhaltet wichtige Infos zu gesundheitspolitischen Themen und Beteiligungs- und Kooperationsmöglichkeiten.

Kooperation und Beteiligung

Selbstbestimmte Selbsthilfe-Arbeit



Interessen-Konflikte vermeiden und Glaubwürdigkeit bewahren

Selbsthilfe lebt vor allem von eurem Engagement, die Bedürfnisse und Interessen der Betroffenen in den Mittelpunkt zu stellen.

Aber manchmal brauchen Gruppen zusätzliche Unterstützung, sei es finanziell oder durch Zusammenarbeit mit anderen. Hier kommen verschiedene Unterstützende ins Spiel: gesetzliche

Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt*innen und auch Wirtschaftsunternehmen, vor allem aus der Arznei- und Hilfsmittelbranche. Diese bieten finanzielle Hilfe und ihr Fachwissen an.

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam herausfinden, welche Gefahren die Zusammenarbeit mit Dritten für die Unabhängigkeit und Glaubwürdigkeit eurer Arbeit bergen kann und wo/wie Interessen-Konflikte entstehen. Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch wollen wir lernen, wie Selbsthilfe-Gruppen unabhängig, selbstbestimmt und damit glaubwürdig bleiben können.

#SelbsthilfeStärken
#UnabhängigBleiben
#InteressenKonflikteVermeiden



- **Online-Veranstaltung**
Donnerstag, 6. März
17 – 19 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 26. Feb.
Kosten: keine
Leitung: David Brinkmann
(NAKOS)





Brücken bauen: Wie Kooperationen zwischen Selbsthilfe-Gruppen und Gesundheitseinrichtungen gelingen kann

Ihr seid in einer Selbsthilfe-Gruppe und möchtet enger mit Gesundheitseinrichtungen arbeiten, um eure Ressourcen zu erweitern und die Unterstützung für eure Teilnehmenden zu verbessern? In diesem Workshop zeigen wir euch, wie ihr erfolgreich mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten könnt.

Im Mittelpunkt stehen zentrale Fragen, die euch helfen, effektive Kooperationen aufzubauen:

- Wie kommt ihr mit Gesundheitseinrichtungen ins Gespräch?
- Wie beginnt ihr eine Zusammenarbeit?
- Was bringt ihr in die Kooperation ein?
- Was bedeutet eine gelungene Zusammenarbeit für euch?
- Wie geht ihr kreativ und selbstbewusst mit Herausforderungen um?

Durch den Austausch von Erfahrungen mit anderen Selbsthilfe-Aktiven und die Reflexion eurer eigenen Rolle werdet ihr unterstützt, eure Perspektiven zu

erweitern. Zudem geht es darum, wie die Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften deren Perspektive erweitern kann, um ein besseres Verständnis für die Herausforderungen der Betroffenen zu schaffen.

Ziel des Workshops ist es, gemeinsam herauszufinden, wie eine erfolgreiche Kooperation zwischen Selbsthilfe-Gruppen und Gesundheitseinrichtungen gestaltet werden kann. Wir nutzen Praxis-Erfahrungen und Kriterien aus dem Netzwerk Selbsthilfe-Freundlichkeit und Patient*innen-Orientierung im Gesundheitswesen, die seit vielen Jahren zur erfolgreichen Gestaltung von Kooperationen beitragen. Lasst uns gemeinsam Strategien und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten, um die Zusammenarbeit zu stärken und für alle Beteiligten wertvoll zu gestalten!

#GesundheitGemeinsamGestalten
#SelbsthilfelmDialog
#StarkeKooperation

- **Samstag, 29. November**
10 – 16 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 14. Nov.
Kosten: keine
Leitung: Ines Krahn
(Netzwerk SPIG)



Recht und Datenschutz

Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive



Einführung in Strukturen und Entscheidungswege für eine effektive Mitwirkung

Patient*innen sind mittlerweile gefragte Partner*innen, wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen 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. Selbsthilfe-Organisationen 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 Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo Anliegen vorgebracht werden können.

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

#Gesundheitssystem
*#Akteur*innen*
#Rolle der Selbsthilfe

- **Online-Veranstaltung**
Dienstag 1. April
18 – 20 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Do., 17. März
Kosten: keine
Leitung: Johanna Schittkowski
(SEKIS Berlin)



Gut vorgesorgt & selbstbestimmt entscheiden



Patient*innen-Verfügungen und Vorsorge-Vollmachten richtig handhaben

Patient*innen-Verfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sind Themen, welche nicht nur ältere Menschen betreffen. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere der von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine Auseinandersetzung mit medizinischen Grenz-Situationen 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 sensiblen Themen für die drei Arten von Vollmachten bzw. Verfügungen, die zur Auswahl stehen, um das eigene Selbstbestimmungsrecht präventiv zu schützen.

#VorsorgeTreffen

#Selbstbestimmung

#EntscheidungenTreffen



- **Donnerstag, 12. Juni**
16 – 18 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mi., 4. Juni

Kosten: keine

Leitung: Matthias Scharlipp
(Cura Betreuungsverein)





Datenschutz in Selbsthilfe-Gruppen: Sicher und vertraulich bleiben

Praktische Tipps zum Schutz eurer Daten und Privatsphäre

Wenn du dich in deinen Gruppen austauschst, werden dabei vermutlich auch Daten gesammelt. Sensible Daten, z. B. Gesundheitsdaten oder auch andere, sehr persönliche Informationen.

Einen bewussten Umgang damit ist in Zeiten riesiger Speicher-Kapazität und Daten-Sammelwut wichtiger denn je. Warum ist Datenschutz so wichtig? Selbsthilfe-Gruppen sind Orte des Vertrauens, in denen du persönliche Geschichten und Erfahrungen teilst.

Diese Informationen verdienen den höchsten Schutz. Außerdem ist Datenschutz eine rechtliche Verpflichtung, auch für Selbsthilfe-Gruppen.

Unsere Fortbildung vermittelt euch das notwendige Wissen und die praktischen Schritte, um deine Daten und die der Gruppe angemessen zu schützen. Sie will dich dabei unterstützen, dass deine Selbsthilfe-Gruppe eine sichere und vertrauensvolle Umgebung bleibt.

#DatenschutzSelbsthilfe

#SichereDaten

#VertrauensvolleUmgebung



- **Online-Veranstaltung**
Donnerstag, 25. September
18 – 20 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 17. Sep.

Kosten: Keine

Leitung: Kyra Morawietz
(SEKIS)





Deine Gesundheit. Deine Rechte. Dein Weg – Selbstbestimmt im Gesundheitswesen

Patient*innen-Rechte kennen und nutzen!

Das Patient*innenrechte-Gesetz ist seit einigen Jahren in Kraft, doch viele Selbsthilfe-Gruppen erleben, dass die darin verankerten Rechte nicht allen bekannt sind. Deshalb möchten wir euch wichtige Elemente des Gesetzes näherbringen, damit ihr eure Rechte aktiv einfordern könnt.

Zu den zentralen Punkten zählen Regelungen des Behandlungs- und Ärzt*innen-Haftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch sowie die Förderung einer Kultur der Fehler-Vermeidung. Darüber hinaus wird die Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern hervorgehoben, ebenso wie die Rechte gegenüber Leistungsträger*innen.

Ein weiteres wichtiges Anliegen ist die Patientinnen-Beteiligung und die Klärung von Vorgaben für die Patientinnen-Informationen.

In dieser Informationsveranstaltung möchten wir diese Punkte vorstellen und auf eure Fragen zur Umsetzung eingehen. Ziel ist es, dass ihr als Selbsthilfe-Aktive und -interessierte nicht nur gut informiert seid, sondern auch weitere Teilnehmende eurer Gruppe über ihre Rechte aufklären könnt. Denn nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen! Seid dabei und macht euch stark für eure Anliegen!

[#AktivEinfordern](#)

[#RechteKennen](#)

[#GesundheitundRecht](#)

- **Online-Veranstaltung**
Mittwoch, 12. November
18 – 20 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Di. 4. Nov.

Kosten: keine

Leitung: Karin Stötzner
(ehemalige Patient*innen-
beauftragte Berlin)



Finanzen und Förderung

Persönliches Budget: Mehr Teilhabe & Unterstützung für ein selbst-bestimmtes Leben



Ein Überblick über Chancen, Nutzung und Beantragung

Seit 2008 haben Menschen mit Behinderung, die auf Unterstützung angewiesen sind, Anspruch auf das persönliche Budget. Dennoch ist diese Form der Hilfeleistung bei Sozial-Ämtern, Pflege- und Krankenkassen sowie bei Betroffenen selbst noch zu wenig bekannt.

Dabei bietet das persönliche Budget eine wertvolle Möglichkeit, Unterstützung zu erhalten und ein selbst-bestimmteres Leben zu führen. Es stärkt die Rolle von Menschen mit Behinderung als Expert*innen in eigener Sache und fördert ihre Teilhabe.

In diesem Vortrag erhaltet ihr einen Überblick über die Grundlagen des persönlichen Budgets und erfahrt, welche

Veränderungen diese Leistungsform mit sich bringt.

Auf folgende Fragen gehen wir ein:

- Was ist das persönliche Budget?
- Wofür kann es genutzt werden?
- Wie beantrage ich es?

Außerdem gibt es Raum für eure individuellen Fragen & den Austausch untereinander.

#Selbstbestimmung
#Inklusion
#BehinderungHilfe

- **Montag, 6. Oktober**
16 – 18 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstraße 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 26. Sep.

Kosten: Keine

Leitung: Kim Lippe (Vorsitz
Bundes-Arbeitsgemeinschaft
Persönliches Budget)





Selbsthilfe goes next level: Starke Projekte, starke Gruppe!

Projekt-Förderung durch Gesetzliche Krankenkassen

Die gesundheitliche Selbsthilfe spielt eine zentrale Rolle in unserem Gesundheits- und Sozialsystem und wird aktiv von den Krankenkassen unterstützt. Neben der Pauschal-Förderung habt ihr als Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, finanzielle Mittel für eure eigenen, gruppen-spezifischen Projekte zu beantragen.

In dieser Fortbildung zeigen wir euch, wie ihr diese Chance optimal nutzen könnt. Gemeinsam umgesetzte Projekte stärken nicht nur die öffentliche Wahrnehmung eurer Anliegen, sondern machen auch das Gruppen-Leben attraktiver und helfen dabei, neue Teilnehmende zu gewinnen.

Gemeinsam erarbeitete Aktivitäten, die eure körperliche und psychische Gesundheit fördern, machen die Gruppen-Arbeit spannender und abwechslungsreicher.

Wir werden euch praxisnahe Beispiele zeigen, die euch Inspiration und konkrete Ideen für eure eigenen Projekte liefern. Außerdem lernt ihr, wie ihr erfolgreich einen Förderantrag bei den Krankenkassen stellt und was dabei besonders wichtig ist.

Lasst uns gemeinsam neue Impulse setzen, damit eure Gruppen-Arbeit nicht nur nachhaltig gefördert, sondern auch spannend und gesundheitsfördernd gestaltet wird!

#GesundheitsProjekte
#FördergelderNutzen
#GemeinsamAktiv

- **Montag, 17. November**
18 – 20 Uhr

SEKIS Berlin
Zimmerstr. 26/27
10969 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Fr., 7. Nov.

Kosten: Keine

Leitung: Detlef Fronhöfer
(ehemals AOK Nordost)





§ 20h SGB V: Krankenkassen-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen leicht gemacht

Aktuelle Regelungen und Änderungen im Überblick

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

Um über die aktuelle Fördersituation am Ende des Jahres für das kommende

Jahr zu informieren, findet diese Informationsveranstaltung regelmäßig statt.

Sie wird von Mitarbeitenden der AOK Nordost durchgeführt und dient der Vorstellung und Vermittlung der Grundlagen und Leitsätze der Krankenkassen-Förderung. Auch die neusten Entwicklungen und Änderungen werden eingehend erläutert.

#GesundheitlicheSelbsthilfe
#SelbsthilfeFörderung
#KrankenkassenUnterstützung



- **Online-Veranstaltung**
Dienstag, 25. November
15 – 18 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo. 17. Nov.

Kosten: Keine

Leitung: Diana Gromm
(AKO Nordost)



Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

Designen mit Canva: So hebt ihr den Social-Media-Account eurer Gruppe hervor



Praktische Tipps und Tricks für visuell starke Posts von Selbsthilfe-Gruppen

Soziale Netzwerke sind ein hervorragendes Medium, um Informationen zu teilen, mit eurer Community in Kontakt zu bleiben und neue Kontakte zu knüpfen. Sie ermöglichen es euch, eure Anliegen sichtbar zu machen und aktiv eine Diskussion zu starten. Damit euer Account jedoch wirklich heraussticht, ist ein ansprechendes und konsistentes Design wichtig.

In unserer Fortbildung zeigen wir euch, wie ihr das Grafik-Programm Canva effektiv nutzen könnt, um eure Social-Media-Präsenz zu optimieren. Wir geben euch einen umfassenden Überblick über die Grund-Funktionen von Canva und erklären, worauf es beim Design von Social-Media-Beiträgen ankommt – von der Auswahl der passenden Farben und Schriftarten bis hin zur perfekten

Komposition eurer Inhalte. Ihr werdet eigene Beiträge erstellen und wir werden diese gemeinsam analysieren, um Feedback zu geben und Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten.

Ein routinierter Umgang mit dem eigenen Laptop oder Tablet ist Voraussetzung. Bringt daher euren Laptop mit und legt vor dem Termin ein kostenfreies Benutzer*innenkonto bei Canva (https://www.canva.com/de_de/) an, damit ihr direkt loslegen könnt. Wir freuen uns auf eine kreative und spannende Session mit euch!

#DesignMitCanva
#SocialMediaDesign
#KreativeBeiträge

- **Montag, 17. März**
18 - 21 Uhr

SEKIS Berlin
Zimmerstr. 26/27
10969 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 7. März
Kosten: 5,- €

Leitung: Katharina Schmans
(SEKIS Berlin)





Selbsthilfe-Gruppen sichtbar machen: Mit kreativer Öffentlichkeitsarbeit zu mehr Erfolg!

Print-Medien & Co für Selbsthilfe-Gruppen

Öffentlichkeitsarbeit ist für Selbsthilfe-Gruppen von entscheidender Bedeutung, da sie eine zentrale Rolle dabei spielt, die Gruppe bekannt zu machen und neue Teilnehmende zu gewinnen. Selbsthilfe-Gruppen bieten wichtige Unterstützung, Austausch und gemeinsame Lösungsansätze für Menschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen, wie z. B. gesundheitliche, psychische oder soziale Probleme.

Ohne wirksame Öffentlichkeitsarbeit bleibt diese wertvolle Ressource jedoch

oft unentdeckt und ungenutzt, was dazu führt, dass potenzielle Interessierte keine Kenntnis von den Angeboten und Möglichkeiten der Gruppe erhalten. Öffentlichkeitsarbeit ermöglicht es, Sichtbarkeit zu schaffen, neue Interessent*innen zu erreichen und das Bewusstsein für die Anliegen der Gruppe zu stärken. In dieser praxisorientierten Fortbildung wollen wir die Relevanz von Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfe-Gruppen in den Fokus nehmen.

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um die Gruppe in der Öffentlichkeit zielgerichtet zu platzieren, eure Anliegen bekannter zu machen und somit langfristig zu stärken. Bringt gerne euer Infomaterial und Ideen mit, damit wir direkt an euren Beispielen arbeiten können.

#SelbsthilfeStärken
#SichtbarkeitSchaffen
#NetzwerkeErweitern



● Montag, 31. März 18 - 21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle
Lichtenberg - Horizont
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin



ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Fr., 21. März
Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn
(Sozialpädagogin)





Eure Stimme im Netz: Social Media für Selbsthilfe

Strategien zur Sichtbarkeit und Vernetzung

In der heutigen digitalen Welt sind soziale Medien ein unverzichtbares Werkzeug für euch als Selbsthilfe-Gruppe, um sichtbar zu werden und neue Teilnehmende zu gewinnen. Unsere Fortbildung „Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfe-Gruppen“ bietet euch die Möglichkeit, die Potenziale von Plattformen wie Facebook & Instagram kennenzulernen und gezielt zu nutzen.

In unserem praxisnahen Workshop erfahrt ihr, wie ihr eure Anliegen effektiv kommuniziert und eure Gruppe in der digitalen Welt positioniert. Wir besprechen, wie ihr eure Zielgruppe ansprechen könnt, um Interesse zu wecken und neue Teilnehmende zu gewinnen. Wichtige Themen wie Datenschutz, Content-Planung und die Entwicklung einer klaren Kommunikationsstrategie stehen im Mittelpunkt.

Zusätzlich habt ihr die Gelegenheit, eure eigenen Erfahrungen einzubringen

und gemeinsam mit anderen Gruppen Lösungsansätze zu entwickeln.

Mit hilfreichen Tipps und nützlichen Werkzeugen seid ihr bestens gerüstet, um die Online-Präsenz eurer Selbsthilfe-Gruppe nachhaltig zu stärken. Nehmt an dieser Fortbildung teil und gestaltet die Zukunft eurer Gruppe aktiv mit!

##SelbsthilfeVernetzen

#SichtbarkeitSchaffen

#SelbsthilfelmNetz



- **Online-Veranstaltung**
Dienstag, 20. Mai
18 - 21 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 12. Mai

Kosten: Keine

Leitung: Sascha Dinse
(Sozial Media Berater)





Digital durchstarten: Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung und Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen

Homepages, Foren & Chats richtig nutzen

Für Selbsthilfe-Gruppen wird der Einsatz digitaler Medien immer wichtiger, insbesondere um neue Interessierte anzusprechen und ihre Anliegen öffentlich zu machen.

Ob es darum geht, über ein Krankheitsbild aufzuklären, Selbsthilfe-Möglichkeiten aufzuzeigen oder neue Gruppen-Teilnehmende zu gewinnen – eine eigene Homepage, Messenger-Dienste und Social Media bieten wertvolle Plattformen für gezielte Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung. Die Veranstaltung vermittelt praxisnahes Wissen zum effektiven Einsatz dieser Plattformen.

Dabei geht es um konkrete Fragen wie:

Welche Plattform bietet sich für meine Gruppe an?

Wie können über digitale Plattformen neue Teilnehmende gewonnen werden?

Und wie gelingt eine effektive Vernetzung zu anderen Gruppen?

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Schutz sensibler Daten: Wie können Selbsthilfe-Gruppen ihre Botschaften sicher verbreiten, ohne Datenschutz-Risiken einzugehen? Wie lassen sich persönliche Informationen schützen, wenn über soziale Medien oder WhatsApp kommuniziert werden?

Gemeinsam diskutieren wir über Chancen und Risiken und lernen, wie Digitalität optimal genutzt werden kann, um die Arbeit von Selbsthilfe-Gruppen zu unterstützen.

#SelbsthilfeGoesDigital
#OnlineVernetzung
#DigitaleMedien

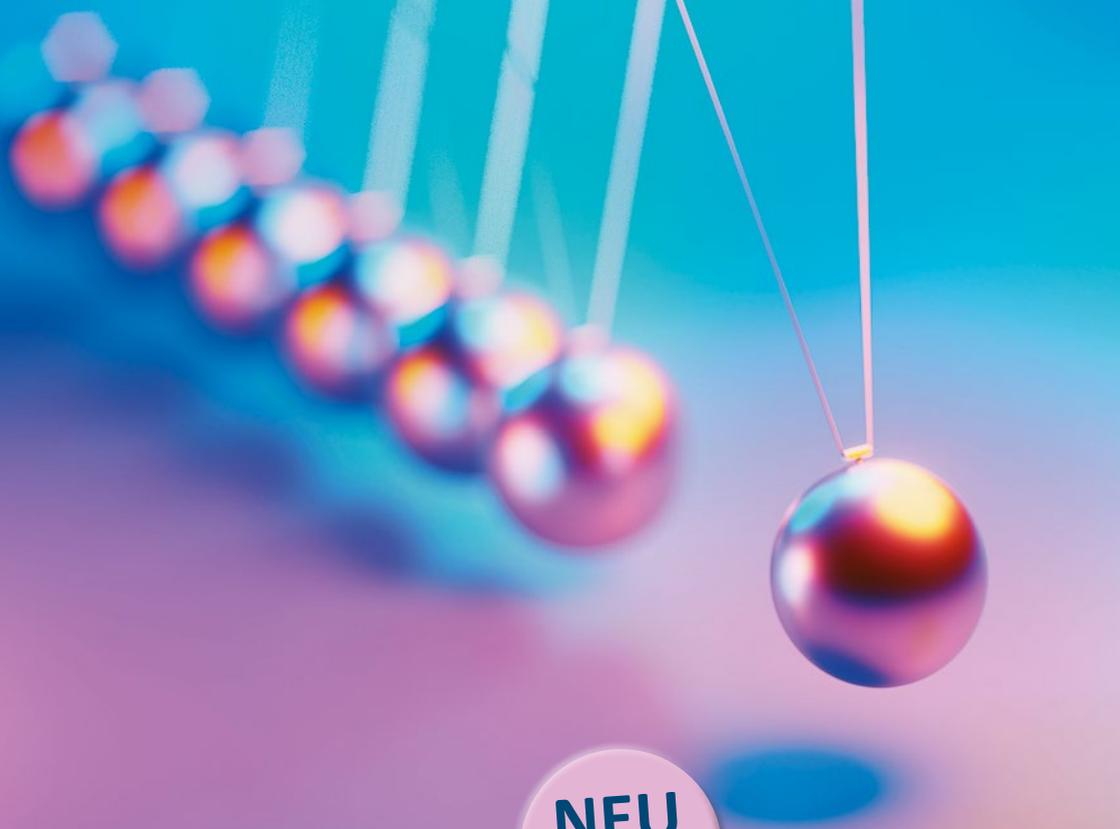
- **Online-Veranstaltung**
Donnerstag, 11. September
18 - 21 Uhr

ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6
Anmeldefrist: Mi., 3. Sep.

Kosten: Keine
Leitung: Sascha Dinse
(Soziologe, Social
Media Berater)





**NEU
IN BERLIN**

In-Gang-Setzer*innen

Ehrenamt in der Selbsthilfe

Die Selbsthilfe bietet viele Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement – nicht nur in der eigenen Gruppe. Es stärkt die Gemeinschaft und schafft ein unterstützendes Umfeld für alle Beteiligten. Eine tolle Chance, eure methodischen Fähigkeiten zu erweitern und weiterzugeben, ist es, Gruppen bei ihrer Gründung ehrenamtlich zu unterstützen.

Selbsthilfe braucht freiwilliges Engagement

Selbsthilfe ist eine der wichtigsten Formen des ehrenamtlichen Engagements. Menschen kommen zusammen, um gemeinsam Lösungen für Herausforderungen in ihrem Leben zu finden. Doch manchmal braucht es einen kleinen ‚Anstoß‘, um eine Gruppe auf den Weg zu bringen. Hierbei können In-Gang-Setzer*innen unterstützen.

Was sind In-Gang-Setzer*innen?

In-Gang-Setzer*innen sind ehrenamtliche Mitarbeitende einer bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstelle. Sie begleiten Selbsthilfe-Gruppen in den ersten Schritten einer Gruppen-Gründung. Sie geben Impulse für die Gruppen-Arbeit und helfen den Teilnehmenden als Gruppe zueinanderzufinden.

Die bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen, die mit In-Gang-Setzer*innen arbeiten, bereiten das Engagement vor, planen die Einsätze und unterstützen und begleiten das Engagement vor Ort.

In-Gang-Setzer*innen entscheiden selbst, ob sie die In-Gang-Setzung übernehmen wollen.

Die Gruppen-Begleitung wird mit den Fachkräften der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen in Einzelgesprächen reflektiert und es finden regelmäßig moderierte Austauschtreffen mit anderen Berliner In-Gang-Setzerinnen statt.

Was machen In-Gang-Setzer*innen?

Die Hauptaufgabe besteht darin, die ersten Gruppen-Treffen zu begleiten und den Teilnehmenden zu helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen. In-Gang-Setzer*innen sorgen dafür, dass alle sich beteiligen und dass das Miteinander gut funktioniert – ohne sich in die inhaltlichen Themen und Gespräche einzubringen.



Mehr Infos erfahrt ihr
auf unserer Homepage!

Konkret bedeutet das:

- Begleitungen von Selbsthilfe-Gruppen in der Gründungsphase oder wenn sie in bestimmten Situationen Unterstützung brauchen.
- Unterstützung der Gruppen-Teilnehmenden, sich kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen.
- Anregungen vermitteln, das Miteinander als Gruppe eigenständig zu gestalten.
- Förderung der Kommunikation und Schaffung einer Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen, mitreden & aktiv beteiligen können.
- Verpflichtung zur Verschwiegenheit über persönliche Informationen.

Das Besondere an dem Engagement:

Es ist immer zeitlich begrenzt und endet, sobald die Gruppe eigenständig arbeiten kann. Das Engagement bietet nicht nur die Möglichkeit, anderen zu helfen, sondern auch persönliche Weiterentwicklung und wertvolle Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen.

Was braucht es, um In-Gang-Setzer*in zu werden?

Eine 33-stündige Schulung, verteilt auf drei Wochenenden (jeweils freitagnachmittags + samstags) bereitet angehende

In-Gang-Setzer*innen vor. In dieser Schulung werden Grundlagen zu Selbsthilfe-Gruppen, Gruppendynamik und -methoden, Kommunikation und Gesprächsführung vermittelt. Die Schulung ist Voraussetzung für das Engagement als In-Gang-Setzer*in.

Das Engagement bietet nicht nur die Möglichkeit, anderen zu helfen, sondern auch persönliche Weiterentwicklung und wertvolle Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen. In-Gang-Setzer*innen sind während ihrer Tätigkeit unfall- und haftpflichtversichert, und anfallende Kosten werden erstattet.

Wer Interesse hat, kann sich bei der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstelle melden und sich über die nächsten Schritte informieren.



GRUPPEN-TEILNEHMENDE KOMMEN ZU WORT

Erfahre mehr über Selbsthilfe und Fortbildungen

Fortbildungen aus der Selbsthilfe für die Selbsthilfe

Für eine gut gelingende Gruppen-Arbeit sind Fortbildungen eine wichtige Unterstützungsform. Hier können Selbsthilfe-Aktive und – Interessierte lernen, wie sie ihre Treffen organisieren, Konflikte konstruktiv lösen und ihre Gruppenziele klar definieren können.

Sie erhalten Einblicke in bewährte Methoden und Kommunikationstechniken

und werden über gesundheitspolitische Themen informiert.

In unserem kurzen Imagefilm erzählen Gruppen-Teilnehmende aus unterschiedlichen Selbsthilfe-Gruppen, warum sie das Fortbildungsangebot nutzen, welche Erfahrungen sie damit gemacht haben und wie sich die Teilnahme auf ihre Gruppen-Arbeit auswirkt.



Hannes

Substanzgebundene
Süchte



Jana

Selbsthilfegruppe
Skin Picking



Kathrin

Aktiv und selbstbestimmt
gegen Depression



Sylvia

Amputierten Treffpunkt
Berlin-Brandenburg e.V.



Jens

Burnout & Depressionen
Raus aus dem
Hamsterrad



Azra

Angst & Depressions-
gruppe für kriegs-
traumatisierte
bosnische Frauen



QR code scannen und den
Imagefilm anschauen.

GRUPPEN-TEILNEHMENDE KOMMEN ZU WORT



ECHTESTIMMEN

Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen.

Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von

Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trifft inspirierende Menschen.

In der Folge **Wachsen in kleinen und großen Schritten (Episode #49)** berichten Katrin und Klaus von ihren Erfahrungen mit unserem Fortbildungsprogramm.

Sie erzählen uns was sie dazu bewegt hat daran teilzunehmen und wie es die Gruppen-Arbeit und auch ihre eigene Entwicklung bereichert hat.

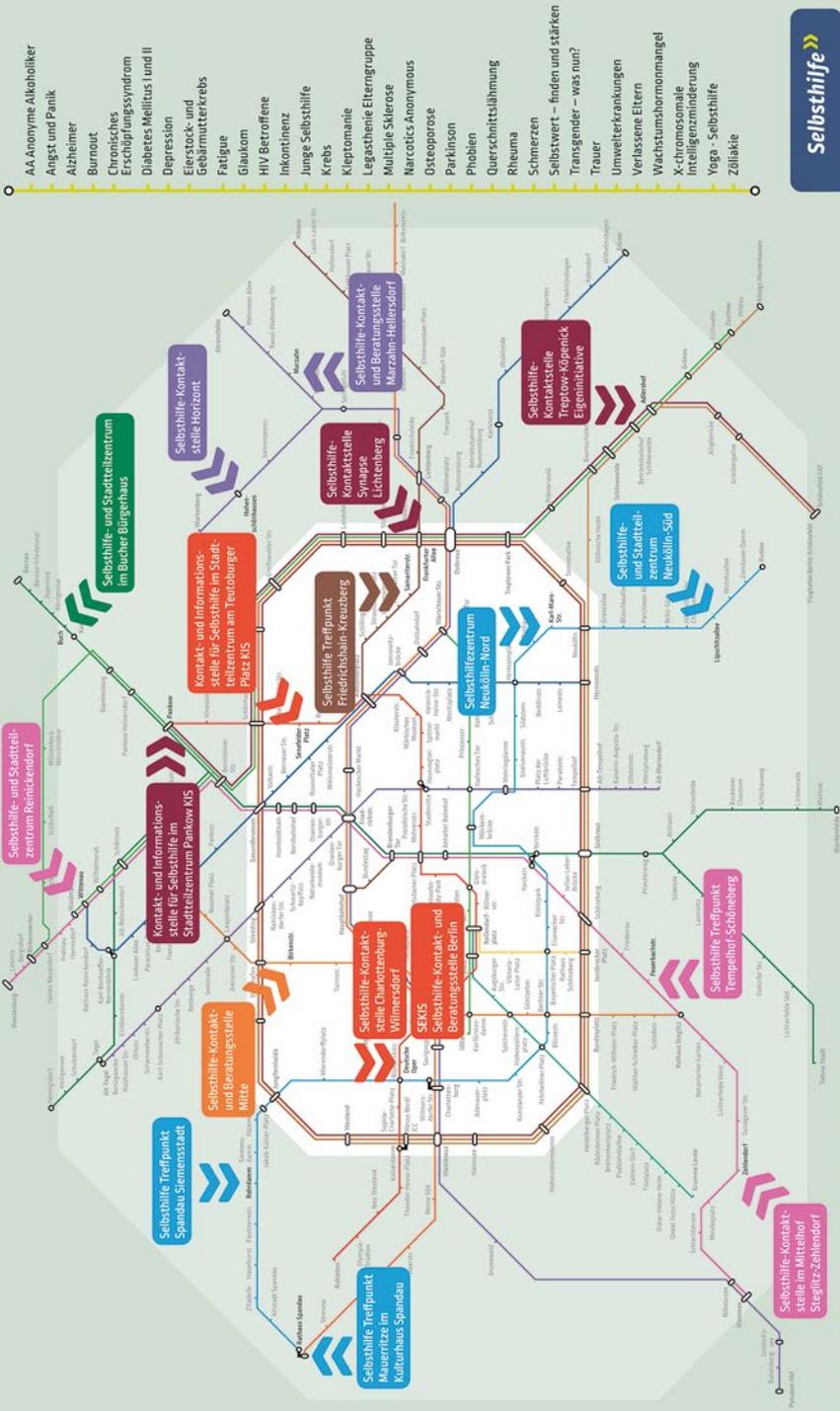


KATHRIN UND KLAUS

Höre dir diesen und weitere Podcasts an!

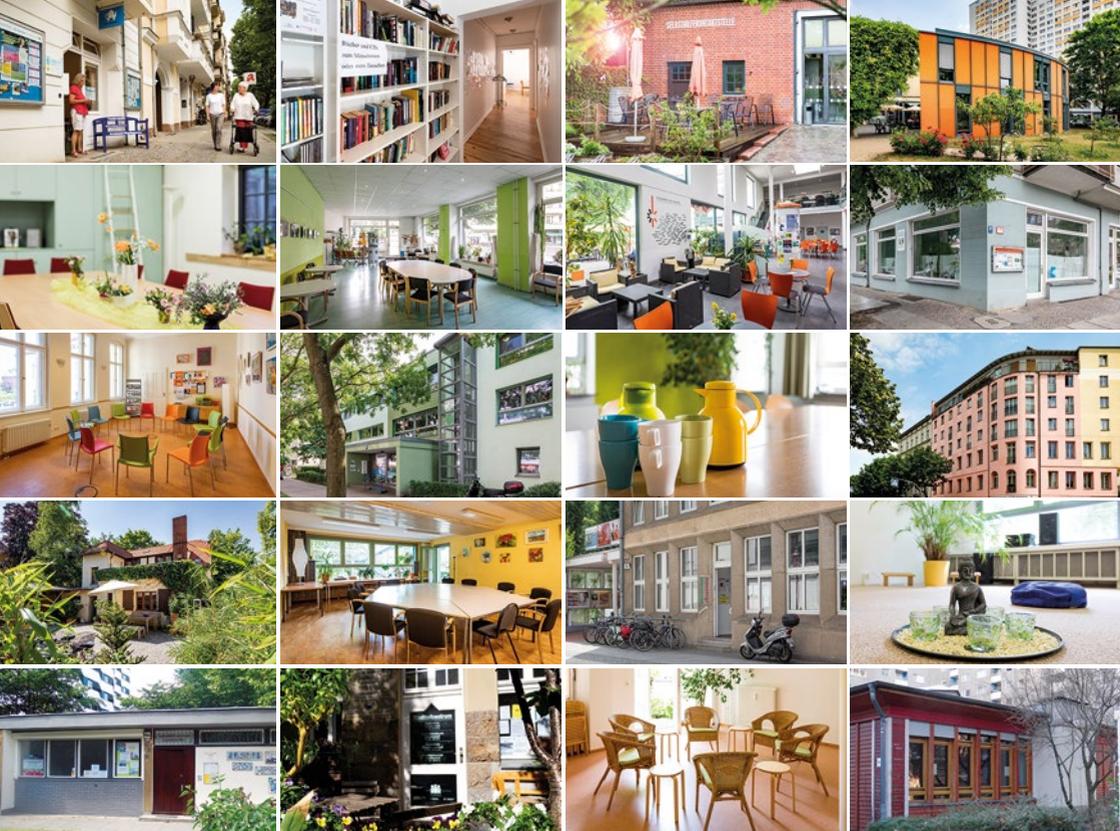


Deine Verbindung für ein besseres Leben.



Selbsthilfe »
Das sozialste Netzwerk

Einfach hin: selbsthilfe-berlin.de
Folgen Sie uns auch bei Facebook: www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de



Adressen der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

BERLIN ZENTRAL

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt-
und Informationsstelle Berlin
Zimmerstraße 26/27
10969 Berlin

Tel. 030 890 285 31
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de

NEUE ADRESSE!

BERLIN REGIONAL

Charlottenburg - Wilmersdorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle
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

- **Außenstelle Kreuzberg**
im Mehrgenerationen-Haus
Wassertorstr. 48, 10969 Berlin
Telefon: 0151 15 08 88 56
E-Mail: linda.tolnai@volkssolidaritaet.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

SPRECHZEITEN

Montag 17:00 – 18:30 Uhr
Donnerstag 10:00 – 11:30 Uhr

Lichtenberg

Selbsthilfe-Kontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

Tel.: 030 554 918 92

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

SPRECHZEITEN

Montag 13 – 17 Uhr
Dienstag 13 – 16 Uhr
Donnerstag 10 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Marzahn - Hellersdorf

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

Tel.: 030 542 51 03

E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

SPRECHZEITEN

Montag 13 – 17 Uhr
Dienstag 15 – 19 Uhr
Freitag 9 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung

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

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
und nach Vereinbarung

- **Außenstelle Mitte**

Außenstelle Mitte Fischerinsel
Fischerinsel 3, 10179 Berlin

Tel.: 030 394 63 64

kontakt@stadtrand-berlin.de

Neukölln / Nord

Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord
im Haus der Vielfalt
Wilhelm-Busch-Straße 12
12043 Berlin
Tel.: 030 681 60 64
E-Mail: schellenberg@sh-stzneukoelln.de
E-Mail: tatarevic@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de/neukoelln-nord

SPRECHZEITEN

Montag 15 – 18 Uhr
Donnerstag 10 – 12 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
und nach Vereinbarung

Neukölln / Süd

Selbsthilfe- und Stadtteil-Zentrum
Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80
12353 Berlin
Tel.: 030 605 66 00
E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
meifert@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued

SPRECHZEITEN

Dienstag 10 – 13 Uhr
Donnerstag 13 – 17 Uhr

Pankow - Buch

Selbsthilfekontaktstelle Buch
Franz-Schmidt-Str. 8
13125 Berlin
Mobil: 0162 529 34 58
E-Mail: selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de
www.selbsthilfe-nord.berlin

SPRECHZEITEN

Di bis Do 11 – 16 Uhr (telefonisch)
und persönlich nach Vereinbarung

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteil-Zentrum
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 - Siemensstadt

Selbsthilfe-Treffpunkt Siemensstadt
Rohrdamm 23
13629 Berlin

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

SPRECHZEITEN

Dienstag 11 – 14 Uhr
Mittwoch 15 – 17.30 Uhr
Donnerstag 9.30 – 13 Uhr

Spandau (Altstadt)

Selbsthilfe-Treffpunkt Mauerritze
im Kulturhaus Spandau
Mauerstr. 6
13597 Berlin

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

SPRECHZEITEN

Mo und Di 10 – 12.30 Uhr
Donnerstag 15.30 – 18.30 Uhr

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Mittelhof e.V.
Königstr. 42 / 43
14163 Berlin

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

SPRECHZEITEN

Montag 11 – 13 Uhr
Di und Mi 16 – 18 Uhr
Donnerstag 13 – 15 Uhr

Treptow - Köpenick

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Treptow-Köpenick, 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
Donnerstag 10 – 14 Uhr
(persönlich nach Vereinbarung,
telefonisch und per Mail)

Tempelhof - Schöneberg

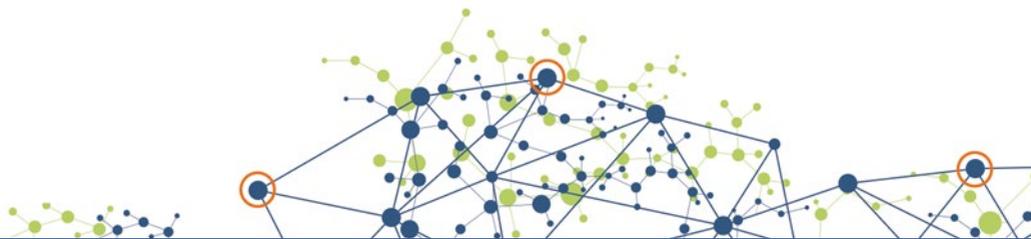
Selbsthilfe-Treffpunkt im
Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin
Tel.: 030 85 99 51 -330 / -333 und -322
E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de

SPRECHZEITEN

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



PFLEGE braucht UNTERSTÜTZUNG



Reihe Pflege-Unterstützung

kpu»

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

Einleitung

Unser Fortbildungsangebot richtet sich an unterschiedliche Akteur*innen, die in dem Feld der Pflegeunterstützung tätig sind – sowohl an Fachkräfte als auch an ehrenamtlich Engagierte. In praxisnahen Fortbildungen vermitteln wir wertvolles Wissen, neue Impulse und konkrete Handlungsempfehlungen, um die vielfältigen Herausforderungen in der Pflegeunterstützung noch besser zu bewältigen.

Ob du als Fachkraft deine Expertise erweitern oder als ehrenamtlich Engagierte*r deine Fähigkeiten stärken möchtest – unsere Fortbildungen unterstützen dich dabei, pflegebedürftige Menschen

und ihre Angehörigen bestmöglich zu begleiten und ein wertvolles Miteinander zu fördern.

Einige Fortbildungen richten sich ausschließlich an Fachkräfte, um deren fachliche Expertise zu vertiefen und auf aktuelle Herausforderungen in der Pflegeunterstützung einzugehen.

Darüber hinaus bieten wir gemeinsame Fortbildungen für Fachkräfte und Ehrenamtliche.



Gestaltung von Flyern und Aushängen mit Canva

In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam grundlegende Bausteine für die Gestaltung ansprechender Flyer und Aushänge mit dem Online-Tool Canva kennenlernen:

- Grundlagen der Gestaltung – wichtigste Designprinzipien, um Botschaften klar und ansprechend zu kommunizieren
- Praktische Übungen: wir setzen das Wissen direkt um und gestalten unsere eigenen Flyer und Aushänge
- Tipps und Tricks: wertvolle Hinweise zur Farbwahl, Schriftarten und Layouts
- Umsetzung von Designvorgaben

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

für
Fachkräfte

- **Donnerstag, 13. Februar**
9.30 – 13.00 Uhr
Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Kosten: Keine
Leitung: Dörte Streicher
(Grafikdesignerin)

Freiwilliges Engagement in der Pflegeunterstützung

Einladen, Ermutigen, Inspirieren

Wie können Menschen dafür gewonnen werden, sich für ein freiwilliges Engagement im Bereich der Pflegeunterstützung zu entscheiden?

In diesem Workshop bringen die Teilnehmenden als Expert*innen gemeinsam ihr Wissen und ihre Erfahrungen ein. In interaktiven Austauschformaten entsteht ein Wissenspool zu Strategien und Maßnahmen, mit denen Zielgruppen identifiziert und angesprochen werden können.

Was macht unser Engagementfeld besonders? Welche Gestaltungsmöglichkeiten bietet es uns? Welche neuen Zielgruppen lassen sich erschließen – und wie? Welche Ansprache braucht es dazu?

Was passt zu unserem Projekt, was eher nicht? Was möchten wir ausprobieren, und wo möchten wir auf Bewährtes aufbauen? Welche Ressourcen stehen uns zur Verfügung? Welche Potentiale kennen und nutzen wir?

Die Teilnehmenden sollen künftig mit mehr Klarheit und Zufrieden bei der Gewinnung von freiwillig Engagierten agieren oder vielleicht auch einen „Koffer verrückter Ideen“ mit nach Hause nehmen.

für
Fachkräfte

- **Donnerstag, 20. Februar**

9.30 – 13.00 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Ralf R. Gottschalk

(Leiter Ehrenamtsbüro Reinickendorf)

Konflikte und Gewalt im Pflegealltag

Eine Pflegesituation verändert oft vieles. Sie kann jede und jeden auch an die eigenen Grenzen bringen. Konflikte sind da normal. Sowohl Pflegebedürftige als auch Pflegenden können leicht in Stress- und Krisensituationen geraten. Auch Gewalt kann da ein Thema sein, in vielen Formen – körperlich oder verbal.

In dieser Fortbildungsveranstaltung wollen wir folgenden Fragen nachgehen:

- Wie lässt sich Gewalt in der Pflege definieren?
- Wo fängt Gewalt in der Pflege (für mich) an?

- In welchen Formen kann Gewalt in der Pflege auftreten? (mit Reflexion eigener Erlebnisse aus dem Pflegebereich)
- Wie lässt sich Gewalt in der Pflege vorbeugen?

Ziel der Veranstaltung ist es, für das Thema Gewalt in der Pflege zu sensibilisieren und zur Selbstreflexion anzuregen.

Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte und Ehrenamtliche in pflegeunterstützenden Projekten.



- **Mittwoch, 9. April**
9 – 11 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Beratungsstelle „Pflege in Not“

Konfrontation mit Sterbewunsch und Lebensmüdigkeit

Lebensmüdigkeit und Suizidalität sind Themen, über die nicht gerne gesprochen wird. Sie stellen gerade für nahestehende An- und Zugehörige oft eine große Belastung dar und können Unsicherheit, Angst, Wut und Ungeduld auslösen.

Lebensmüdigkeit ist ernst zu nehmen. Oft müssen Menschen im Umfeld einer betroffenen Person einen schwierigen Balanceakt zwischen Hinwendung und Abgrenzung leisten.

Nicht immer bedeutet Lebensmüdigkeit, sterben zu wollen. Sie kann auch Ausdruck einer unerträglichen Situation sein, die möglicherweise verändert werden kann.

Wichtig ist, einen längerfristig abgewogenen Sterbewunsch von Suizidalität zu unterscheiden, die auf eine akute Krise zurückzuführen ist.

Wir wollen im Rahmen der Fortbildung folgenden Fragen nachgehen:

- Welches sind häufige Ursachen für Lebensmüdigkeit?
- Welche Warnsignale deuten auf eine Suizidgefährdung hin?
- Wie können An- und Zugehörige mit Lebensmüdigkeit und Suizidalität umgehen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Suizidalität entgegenzuwirken?

Die Teilnehmenden sind eingeladen, eigene Erfahrungen mit diesem Thema einzubringen.



• Dienstag, 30. September

9.30 – 13.00 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: Jana Langbein (Gerontologin M.A,
Sozialarbeiterin B.A.)

Pflegende Angehörige: Leben mit Verlusten

Es geht weiter – aber anders

Wer nahestehende An- und Zugehörige pflegt, muss mit Verlusten leben lernen. Es sind nicht nur die mit der pflegebedürftigen Person geteilten gemeinsamen Perspektiven, die häufig wegbrechen.

Pflege und Sorge bedeuten je nach Umfang materielle Verluste, sie ziehen Einkommenseinbußen, geringere Karrierechancen und eine geringere Rente nach sich. Auch der Verlust der eigenen Gesundheit kann ein Thema sein. In jedem Fall bedeutet Pflege einen Verlust an Autonomie.

Wie werden die mit einer Pflegesituation einhergehenden Verluste wahrgenommen, was behindert möglicherweise die Trauer um das eigene Leben?

Was kann helfen auf dem Weg, sich selbst neu zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln?

Gemeinsam wollen wir diesen Fragen nachgehen, wobei die Erfahrungen, das Wissen und die Fragen der Teilnehmenden im Vordergrund stehen.

für
Ehrenamtliche
+ Fachkräfte

- **Donnerstag, 20. November**
9.30 – 13.00 Uhr
Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin

ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34
kompetenzzentrum@sekis-berlin.de
Kosten: Keine
Leitung: Petra Stunkat (exam.
Altenpflegerin, Bildungsreferentin)

„Arbeiten bei Ihnen denn gar keine Deutschen?“

Umgang mit diskriminierenden und rassistischen Äußerungen in Besuchsdiensten

Für Ehrenamtliche und Hauptamtliche pflegeunterstützender Projekte ist es wichtig, Strategien im Umgang mit abwertenden, vorurteilsbasierten Äußerungen zu entwickeln.

Wie kann ich auf das Gesagte reagieren? Wie können wir mit Menschen, die sich rassistisch äußern, kommunizieren, ohne den Kontakt bzw. das Gespräch abubrechen?

In dem Workshop geht es um folgende Inhalte:

- Reflexion unterschiedlicher Gesprächsstrategien im Umgang mit diskriminierenden Äußerungen
- Bearbeitung von Praxisbeispielen aus dem eigenen Berufsalltag

- Erproben kommunikativer Handlungsmöglichkeiten

Neben der Reflexion zum Umgang soll der Workshop den Austausch zwischen den Teilnehmenden zu dem Thema fördern, diese stärken und für diskriminierende Ausgrenzungsmechanismen sensibilisieren.

Kursformat: interaktiver Workshop mit selbstreflexiven Übungen, Kleingruppenarbeit, Input, und moderierten Diskussionen.

für
Ehrenamtliche
+ Fachkräfte

• Termin bitte erfragen!

10 – 16 Uhr

Kompetenzzentrum
Pflegeunterstützung
Bismarckstr. 101
10625 Berlin



ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

Leitung: N. N.



PflegeEngagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche
der Kontaktstellen PflegeEngagement

Einführungsveranstaltung für ehrenamtlich Engagierte der Kontaktstellen PflegeEngagement

Damit du bestmöglich vorbereitet bist, bieten wir regelmäßig Einführungsveranstaltungen, die dich auf dein Engagement vorbereiten. Die Veranstaltung richtet sich speziell an (angehende) ehrenamtlich Engagierte der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement.

Inhalt der Veranstaltung: Du erhältst eine kurze Einführung zur Geschichte, den Handlungsgrundlagen und den Aufgaben

der Berliner Kontaktstellen PflegeEngagement. Zudem besprechen wir, welche ehrenamtlichen Tätigkeiten möglich sind und was dich in deinem ehrenamtlichen Engagement erwartet.

Die Anmeldungen laufen über die bezirklichen Kontaktstellen PflegeEngagement (siehe Seite 81-84 Auflistung der Kontaktstellen PflegeEngagement)

Du möchtest dich ehrenamtlich im Bereich der Pflegeunterstützung engagieren?

Ein ehrenamtliches Engagement in der Pflegeunterstützung bedeutet, wertschätzende Beziehungen aufzubauen und einen wichtigen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten. Vor allem ältere, alleinlebende Menschen oder pflegebedürftige Personen profitieren enorm von Gesprächen, kleinen Besuchen oder gemeinsamen Spaziergängen – für viele sind dies die letzten „Fenster zur Welt“ und daher unschätzbar wertvoll.

Alle Infos findest du hier:

www.schenke-zeit.de



Du bist auf der Suche nach neuen Erfahrungen und einer sinnvollen Tätigkeit?

Dann bist du bei uns genau richtig! Ob du regelmäßig Zeit investieren oder lieber flexibel bleiben möchtest, liegt ganz in deiner Hand. Du entscheidest, in welchem Umfang und wie oft du dich engagierst.

Auch während deines Einsatzes stehst du nicht allein: Kompetente Mitarbeitende begleiten dich, und wir laden dich regelmäßig zu Treffen mit anderen Engagierten ein, bei denen du dich austauschen und neue Impulse sammeln kannst.

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

Und meine Kontakte.

Kontaktstellen PflegeEngagement

PflegeSelbsthilfe, Nachbarschaft und Ehrenamt
im Bereich „Häusliche Pflege“

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

Charlottenburg - Wilmersdorf

Bismarckstr. 101
10625 Berlin

Tel.: 030 890 285 35

Mobil: 0157 80 55 24 18

E-Mail: pflgeengagement@sekis-berlin.de
www.pflgeunterstuetzung-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.: 030 403 66 11 25

E-Mail: kpe@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet-berlin.de

Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Lichtenberg

c/o Stadtteilzentrum
Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Straße 37
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: kpe@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de

Träger: Albatros gGmbH

Mitte

Lübecker Straße 19
10559 Berlin

Tel.: 030 221 948 58

pflgeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Träger: StadtRand gemeinnützige Gesellschaft für Integrierende soziale Arbeit mbH

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 Stadtteilzentrum 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 Stadtteilzentrum 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
LV Berlin-Brandenburg 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
c/o Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.
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.*

Steglitz - Zehlendorf

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

Tel.: 030 801 975 38
E-Mail: kpe@mittelhof.org
- Nachbarschaftsladen
des Mittelhof e.V.
Berlinickestr. 9
12165 Berlin
Tel. 030 27 97 97 28
www.mittelhof.org
Träger: Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin

Tel.: 030 85 99 513 56 /-57
E-Mail: pflgeengagement@nbhs.de
www.nbhs.de
*Träger: Nachbarschaftshaus
Schöneberg 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



Barbara

Barbara

Barbara

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Vernetzungstreffen

25.01.2025	Im Spiegel der Jahreszeiten – Anregungen für Gruppen-Phasen aus wechselnden Abschnitten des Jahres	10
------------	--	----

Methoden und Techniken

15.02.2025	Start-up workshop – Planning, founding and starting self-help groups	12
18.02.2025	Online-Gruppentreffen gestalten: Kreativ vernetzt!	13
12.03.2025	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (1. Abend)	14
15.03.2025	Konflikte als Chance: Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen	15
19.03.2025	Supervision für Fragen und Herausforderungen in Selbsthilfe-Gruppen (online)	30
26.03.2025	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (2. Abend)	14
08.04.2025	Frischer Wind und neue Herausforderungen - Integration neuer Teilnehmenden in SHGs	16
30.04.2025	Mut zur Klarheit – Feedback in Gruppentreffen geben, ohne Konflikte zu schüren	17
07.05.2025	Kreative Impulse für die Gruppen-Arbeit - Die Kunst der Blitz-Lichter für lebendige Gruppen	18
10.05.2025	Grenzen setzen & Verantwortung abgeben - Strategien für eine gesunde Balance in SHGs	19
19.06.2025	Beratungskompetenz entwickeln	20
19.06.2025	Selbsthilfe leicht gemacht: Euer Weg zur eigenen Gruppe!	21
09.07.2025	Ich mach die Welt, wie sie mir gefällt! – Regeln und Strukturen in Selbsthilfe-Gruppen	22
06.09.2025	Abschied und wie geht es danach weiter?	31
15.09.2025	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 1)	23
22.09.2025	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 2)	23
23.09.2025	Talk ohne Zoff: Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit	26
29.09.2025	Gemeinsam stark, gemeinsam wachsen: Resilienz entwickeln für die Arbeit in SHGs	27
29.09.2025	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 3)	23
06.10.2025	Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 4)	23
08.10.2025	Schultern wir's zusammen: Verantwortung fair verteilen	28
11.10.2025	Stressmanagement – Skills für die Sinne	32
14.10.2025	Kreativ vereint – Schwarm-Intelligenz entdecken und nutzen	29
05.11.2025	Supervision für Fragen und Herausforderungen in Selbsthilfe-Gruppen	30
06.11.2025	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (1. Abend) (online)	14
10.11.2025	Vom Wert des Jammerns – und seinen Grenzen	33
20.11.2025	Selbsthilfe-Gruppen moderieren (2. Abend) (online)	14
01.12.2025	Einsamkeit adressieren: Wege zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in Selbsthilfe-Gruppen	34

Migration & Kulturelle Vielfalt

	Mobiles Fortbildungsteam kommt in Ihre Organisation zu Themen der Selbsthilfe-Arbeit	36
Alle	Unterstützung bei der Gruppen-Arbeit (Mobiles Fortbildungsteam)	37
Termine	Wie funktioniert das deutsche Gesundheitssystem (Mobiles Fortbildungsteam)	38
auf Anfrage!	Wenn die Seele krank ist (Mobiles Fortbildungsteam)	39

FORTBILDUNGSÜBERSICHT

Junge Selbsthilfe

13.02.2025	Open Space - Wie macht ihr das?	42
01.03.2025	Mental fit in der Selbsthilfe – Strategien für mentale Stärke und eine gesunde Gruppen-Dynamik	43
15.05.2025	Stigma und seine Folgen – Ein Raum für Austausch, Diskurs und Gemeinsamkeit	44

Organisation und Öffentlichkeit

06.03.2025	Selbstbestimmte Selbsthilfe-Arbeit (Online)	46
17.03.2025	Designen mit Canva: So hebt ihr euren Social-Media-Account eurer Gruppe hervor	55
31.03.2025	Selbsthilfe-Gruppen sichtbar machen: Mit kreativer Öffentlichkeitsarbeit zu mehr Erfolg!	56
01.04.2025	Grundlagen des Gesundheitswesens: Orientierung für Selbsthilfe-Aktive (online)	48
20.05.2025	Eure Stimme im Netz: Social Media für Selbsthilfe	57
12.06.2025	Gut vorgesorgt & selbstbestimmt entscheiden	49
11.09.2025	Digital durchstarten: Öffentlichkeitsarbeit, Vernetzung & Datenschutz für SH-Gruppen	58
25.09.2025	Datenschutz in Selbsthilfe-Gruppen: Sicher und vertraulich bleiben (online)	50
06.10.2025	Persönliches Budget: Mehr Teilhabe & Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben	52
12.11.2025	Deine Gesundheit. Deine Rechte. Dein Weg – Selbstbestimmt im Gesundheitswesen (online)	51
17.11.2025	Selbsthilfe goes next level: Starke Projekte, starke Gruppe!	53
25.11.2025	§ 20h SGB V: Krankenkassen-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen leicht gemacht (online)	54
29.11.2025	Brücken bauen: Wie Kooperationen zwischen Selbsthilfe-Gruppen und Gesundheitseinrichtungen gelingen kann	47

Ehrenamt in der Selbsthilfe

Termin erfragen	Selbsthilfe braucht freiwilliges Engagement	60
-----------------	---	----

Reihe Pflegeunterstützung

13.02.2025	Gestaltung von Flyern und Aushängen mit Canva	73
20.02.2025	Freiwilliges Engagement in der Pflegeunterstützung	74
09.04.2025	Konflikte und Gewalt im Pflegealltag	75
30.09.2025	Konfrontation mit Sterbewunsch und Lebensmüdigkeit	76
20.11.2025	Pflegende Angehörige: Leben mit Verlusten	77
Termin erfragen	„Arbeiten bei Ihnen denn gar keine Deutschen?“ – Umgang mit diskriminierenden und rassistischen Äußerungen in Besuchsdiensten	78

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 Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe
sowie dem Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU).

Verantwortlich für den Inhalt

Ella Wassink, Geschäftsführung SELKO

Redaktion für die Bereiche

SELBSTHILFE: Mareike Wiese (SEKIS Berlin)

PFLERGEUNTERSTÜTZUNG: Tatjana Stickel & Stephanie Henschke

Gestaltung

Lorenzo Design | mail@lorenzodesign.de

Bildquellen

stock.adobe.com: S. 8, @tomertu;

istockphoto.com: S. 37, @Jacob Wackerhausen / S. 38, ©A stockphoto / S. 39, @rawpixel
S. 54, @Andrii Yalanskyi / S. 49, @Panuwat Dangsungnoen / S. 57, @tadamichi; S. 59 ©MicroStockHub;

Sonstige: ©Die Projektoren, Jörg Farys: Titel (alle Bilder), Seite 5, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 26, 27,
28, 29, 31, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 44, 46, 50, 56, 60, 61, 62 Fotos (Hannes, Jens und Azra), 65 (Collagebilder), 85;
Seite 62 : Fotos (Sylvia, Jana und Kathrin), S. 45, Privat
Seite 26, 27, 31, 63 (Echte Stimmen), ©SEKIS Berlin / Junge Selbsthilfe: Seite 42;
Seite 71, 72, 79: Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, ©Dörte Streicher

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

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

Dezember 2024



selko»

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen
und der Kontaktstellen PflegeEngagement

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin