

Aktiv in Selbsthilfe

Fortbildung für **Selbsthilfegruppen**

2014

Seminare
Workshops
Weiterbildung

AK Fortbildung in der Selbsthilfe
Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen
Kontaktstellen PflegeEngagement

selko



Fortbildung für Selbsthilfegruppen 2014

Seminare
Workshops
Weiterbildung

Veranstaltungen in Berlin von
AK Fortbildung in der Selbsthilfe
Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen
Kontaktstellen PflegeEngagement

im Dachverband selko e.V.
Kontakt über SEKIS
Bismarckstr. 101
10625 Berlin
Tel 030 890 285 33
Mail sekis@sekis-berlin.de

Liebe Aktive in der Berliner Selbsthilfe

Hiermit können wir Ihnen das Fortbildungsprogramm 2014 für Aktive in der Selbsthilfe vorstellen.

Sie finden in der 5. Ausgabe des Fortbildungsprogramms für Selbsthilfegruppen und Initiativen in Berlin eine Mischung aus bewährten Angeboten und neu aufgenommenen Fortbildungen zu aktuellen Themen. Das Programm wird vom Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe zusammengestellt und nach Ihren Anliegen weiterentwickelt.

Auch in diesem Jahr werden die Seminare und Workshops unter dem Dach von selko e.V., dem Landesverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement, veröffentlicht.

Das Programm enthält auch die Angebote im Bereich Pflegeunterstützung, mit denen die positiven Erfahrungen der Selbsthilfe für den Bereich der Pflege nutzbar gemacht werden sollen.

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin setzt sich aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Berliner Selbsthilfekontaktstellen sowie aus Mitgliedern von Selbsthilfegruppen, die seit langem in Selbsthilfeorganisationen arbeiten zusammen. Fortbildung in der Selbsthilfe ist nach unserer Erfahrung immer etwas sehr Lebendiges und Anregendes. Wir freuen uns deshalb schon jetzt auf den intensiven Austausch mit Ihnen. Das Programm erfreut sich großer Akzeptanz und Nachfrage. Falls Gruppen und Organisationen diese Angebote auch auf ihre Arbeit zugeschnitten weiterentwickeln wollen, so kommt der Arbeitskreis dieser Nachfrage gerne nach. Sprechen Sie uns deshalb gezielt an, wenn Sie besondere Fortbildungswünsche haben!

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

Inhaltsverzeichnis

Veranstaltungen chronologisch	Fehler!
Textmarke nicht definiert.	
Gruppen unterstützen	
01 Auftaktveranstaltung - Die Vielfalt der Selbsthilfe	6
02 Kreative Methoden in der Gruppenarbeit	7
03 Integration neuer Mitglieder	8
04 Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	9
05 Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg in der Selbsthilfegruppe	10
06 Konflikte in der Selbsthilfegruppe	11
07 Abschied und Trauer in Selbsthilfegruppen	12
08 Abschied und Trauer in Selbsthilfegruppen	13
09 Moderationstechniken in der Selbsthilfe	14
10 Wahrnehmung und Kommunikation	15
11 Kritikfähiges Miteinander	16
12 Selbst- und Fremdwertschätzung	17
13 Wenn's in der Gruppe hoch her geht	18
14 Veranstaltungen planen	19
15 Seminarreihe: Gruppentraining	20
Baustein 1: Meine Gruppe und ich	20
Baustein 2: Konflikte in der Gruppe	21
Baustein 3: Die Gruppe lebendig erhalten	21
Baustein 4: Abschluss und Abschied in Gruppen	22
16 Jung und Alt in einem Boot	23
17 Gesundheit ist ansteckend...	24
18 Ohne Moos nix los	25
Selbstorganisation unterstützen	26
19 Rechtliche Fragen in der Arbeit von Selbsthilfegruppen	26
20 Selbsthilfe und Sozialrecht	27
21 Selbsthilfeinitiativen werden Vereine	28
22 Wie Stiftungen fördern	29
23 Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen	30
Interessen vertreten	31
24 Berliner Selbsthilfe-Forum	31
25 Patienten-Rechte	32
26 Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen?	33
27 Information und Beratungskompetenz	34
Selbsthilfe, Engagement und Pflege	35
28 Schulungsangebote für Ehrenamtliche im Pflegeengagement	36
29 Weitere ergänzende Fortbildungen	44
Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin	46
Die Kontaktstellen in selko e.V.	47
Selbsthilfe-Kontaktstellen	47

Veranstaltungen in der zeitlichen Reihenfolge

20. u. 27. Feb. 2014	Kreative Methoden in der Gruppenarbeit
26. Feb. 2014	Rechtliche Fragen in der Arbeit von Selbsthilfegruppen
11. März 2014	Integration neuer Mitglieder
13. März 2014	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
20. März 2014	Selbsthilfe und Sozialrecht
24. März 2014	Selbsthilfeinitiativen werden Vereine
27. März 2014	Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen?
02.,09.und 30. April 2014	Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
05. April 2014	Konflikte in der Selbsthilfegruppe
07. und 21. Mai 2014	Abschied und Trauer in Selbsthilfegruppen
08. Mai 2014	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
08. u. 15 Mai 2014	Moderationstechniken in der Selbsthilfe
14. Juni 2014	Wahrnehmung und Kommunikation
28. Juni 2014	Kritikfähiges Miteinander
30. Aug. 2014	Selbst- und Fremdwertschätzung
10. u. 24. Sep. 2014	Wenn´s in der Gruppe hoch her geht
11. Sep. 2014	Patienten-Rechte
18. Sep. 2014	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
29. Sep. 2014	Wie Stiftungen fördern
06. Okt. 2014	Veranstaltungen planen
13. Okt. 2014	Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen
	Gruppentraining für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
15. Okt. 2014	Baustein 1: Meine Gruppe und ich
05. Nov. 2014	Baustein 2: Konflikte in der Gruppe
19. Nov. 2014	Baustein 3: Die Gruppe lebendig erhalten
10. Dez. 2014	Baustein 4: Abschluss und Abschied in Gruppen
16. Okt. 2014	Jung und Alt in einem Boot - Selbsthilfe in altersgemischten Gruppen
06. Nov. 2014	Gesundheit ist ansteckend
20. Nov. 2014	Information und Beratungskompetenz
04. Dez. 2014	Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen
08. Dez. 2014	Ohne Moos nix los – Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung
Termine	Ehrenamt im Pflegeengagement Seite: 41

01 Auftaktveranstaltung - Die Vielfalt der Selbsthilfe

Wie viele Gesichter hat die Selbsthilfe und was passiert, wenn die verschiedenen Gesichter zusammen kommen? Unsere Eröffnungsveranstaltung im Jahr 2014 widmet sich diesmal dem Thema Vielfalt in der Selbsthilfe. Kaum ein anderer Begriff hat im Zusammenhang mit Selbsthilfe so unterschiedliche Facetten: Vielfalt kann sich auf die unterschiedlichen Themen beziehen, die Selbsthilfegruppen verfolgen, sie drückt sich in der Herkunft und Nationalität ihrer Mitglieder aus, sie bezieht sich auf die Gruppenkultur, auf Alter und Geschlecht, auf die Konzepte in der Arbeit, auf Methodenvielfalt und auf vieles mehr.

Was Vielfalt in der Selbsthilfe bedeutet, wollen wir an diesem Tag mit Ihnen, den Besucherinnen und Besuchern unserer Veranstaltung, herausfinden – wie immer mit einer Vielfalt von kreativen Methoden, die uns gut miteinander in Kontakt bringen werden. Neben der Entdeckung der Vielfalt werden wir uns dabei auch mit Fragen beschäftigen wie

Was macht Vielfalt mit uns? Wann ist sie Reiz und Herausforderung oder sogar ein Geschenk, wann wird sie zur Überforderung? Wieviel Vielfalt ist wann und wie möglich?

Was ist, wenn die Vielfalt fehlt? Kehrt die Eintönigkeit ein oder können dabei auch positive Aspekte wie Vertrautheit, Sicherheit und Klarheit entstehen?

Sie sind herzlich eingeladen, die verschiedenen Gesichter der Selbsthilfe an diesem Tag leibhaftig zu erleben und sichtbar werden zu lassen!

Zeit: Samstag 25. Januar 2014 11.00 – 16.00 Uhr

Ort: Villa Donnersmarck,
Schädestraße 9 – 13, 14165 Berlin

Leitung: Das Team des Arbeitskreises Fortbildung

Kosten: Keine.
Für einen kleinen Imbiß bzw. Mittagstisch besteht in der
Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort
preiswert zu versorgen

Anmeldung: 030-80 19 75 14, Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Unterstützung der Gruppenarbeit

02 Kreative Methoden in der Gruppenarbeit

Kreative Methoden in der Selbsthilfegruppe? Wir sind doch kein Bastelclub...!

Auch ohne kreative Begabungen in der eigenen Person entdeckt zu haben, sind kreative Methoden gerade für die Arbeit in Gesprächsgruppen eine spannende Ergänzung. Erfahrungen, Überzeugungen oder Schwierigkeiten einmal ohne Worte vorzuformulieren, setzt andere Regionen des Gehirns in Bewegung und vermittelt oft neue Zugänge zu altbekannten Fragestellungen.

In diesem Workshop werden praxiserprobte kreative Methoden -wie zum Beispiel Arbeit mit Symbolen oder bildnerisches Gestalten- vorgestellt und praktisch angewendet. Wir besprechen ihre Einsatzmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Gruppensituationen z.B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist oder jemand aus der Gruppe geht. Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen wie die Gruppenarbeit erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

Zeit	Donnerstag	20. Februar 2014	18.00 - 21.00 Uhr
	Donnerstag	27. Februar 2014	18.00 - 21.00 Uhr

Ort **Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte**
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Leitung **Susanne Fischer, Birgit Sowade**

Kosten **6 €**

Anmeldung **Tel. 030 - 394 63 64**

03 Integration neuer Mitglieder

Selbsthilfegruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es meist eine gewisse Fluktuation und immer wieder kommen "Neue" dazu. Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder "frischer Wind" in die Gruppe, andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder sonstige Störungen durch den Zuwachs kommen.

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

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

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

Zeit: Dienstag 11. März 2014 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Leitung: Jens Geißler, Ruth Uzelino

Kosten: 6,00 €

Anmeldung: Telefon: 416 48 42

04 Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art.

Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Um den vielen Fragen und Themen in der Supervision gerecht zu werden, arbeiten wir mit unterschiedlichsten Methoden.

Zeit:	Donnerstag	13. März 2014	18.00 – 21.00 Uhr
	Donnerstag	08. Mai 2014	18.00 – 21.00 Uhr
	Donnerstag	18. Sept. 2014	18.00 – 21.00 Uhr
	Donnerstag	04. Dez. 2014	18.00 - 21.00 Uhr

Ort : Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr.13, 13529 Berlin

Leitung: Götz Liefert, Petra Glasmeyer

Kosten: 6,- pro Termin

Anmeldung: Tel. 030 – 381 70 57

05 Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg in der Selbsthilfegruppe

GFK ist eine Haltung, in der Menschen so miteinander umgehen, dass ihre Gefühle und Bedürfnisse Platz finden. In dieser Fortbildung erforschen wir in welchen Situationen die Methode der GFK sinnvoll in der Gruppe angewendet werden kann, um Gruppenprozesse einfühlsam und lebendig zu gestalten. Anhand praktischer Beispiele aus dem Gruppenalltag werden die Schritte der GFK theoretisch und praktisch geübt.

Der dritte Termin ist ein Übungstermin, an dem die Teilnehmer_innen die Gelegenheit haben mit praktischen Beispielen aus dem Gruppenalltag das Erlernete zu vertiefen.

Zeit:	Mittwoch	02. April 2014	18.30 – 21.30 Uhr
	Mittwoch	09. April 2014	18.30 – 21.30 Uhr
	Mittwoch	30. April 2014	18.30 – 21.30 Uhr

Ort : Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf
Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin

Leitung: Susanne Fischer, Petra Glasmeyer

Kosten: € 18,00 für alle drei Abende

Anmeldung: Tel. 030 - 801 975 14

06 Konflikte in der Selbsthilfegruppe

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

In diesem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt.

Wir werden uns u. a. mit den Fragen beschäftigen:

Was tue ich, wenn ich selbst in einen Konflikt involviert bin?

Wie verhalte ich mich, wenn ich nicht unmittelbar am Konflikt beteiligt bin?

Was passiert, wenn Konflikte eskalieren?

Wer oder was kann helfen, einen Konflikt zu begleiten bzw. aufzulösen?

Zeit: Samstag 05. April 2014 11.00 – 17.00 Uhr

Ort: Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf,
Alt Marzahn 59 A , 10245 Berlin

Leitung: Sabine von Wegerer, Götz Liefert

Kosten: 12,00 €

Anmeldung: Tel. 030 – 542 51 03

07 Abschied und Trauer in Selbsthilfegruppen

Modul 1: Abschied in der Selbsthilfegruppe

Abschiede sind Bestandteil des Gruppenlebens in der Selbsthilfe – vertraute Mitglieder gehen, Gruppenthemen können sich verändern oder eine Gruppe denkt an ihre Auflösung. Manchmal geht es sogar um den endgültigen Abschied, weil ein Gruppenmitglied gestorben ist. An zwei Abenden werden wir uns mit all diesen Aspekten von Abschieden beschäftigen.

Wie gestalten Selbsthilfegruppen Abschiede? Was ist ein „gelungener“ Abschied und was gehört alles dazu? Auf welche Art kann ein nicht gelungener Abschied eine Gruppe in ihrer Entwicklung einschränken?

An diesem Abend werden wir uns intensiv mit dem Thema Abschied in Gruppen beschäftigen und dabei herausarbeiten, was für uns in welcher Situation einen gelungenen Abschied ausmacht. Hierzu lernen wir unterschiedliche Methoden und Rituale kennen, die Abschiedsprozesse in Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten und helfen können, den Abschiedsschmerz zu lindern.

Zeit: **Mittwoch** **07. Mai 2014** **18.00 – 21.00 Uhr**

Ort: **Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gmbH**
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Leitung: **Sabine von Wegerer, Götz Liefert**

Kosten: **6,00 €**

Anmeldung: **Tel. 030-3946364**

08 Abschied und Trauer in Selbsthilfegruppen

Modul 2: Trauer in der Selbsthilfegruppe

Wenn ein Gruppenmitglied stirbt entstehen viele Gefühle: Entsetzen, Trauer, Angst vor der eigenen Sterblichkeit, vielleicht sogar Wut oder Dankbarkeit, dass jemand von schwerer Krankheit erlöst wurde.

Aber trauern bedeutet auch zu lernen, sich auf Neues einzulassen, Bewältigungsstrategien und Stärke zu entwickeln.

Was kann eine Gruppe tun, um diesen Trauerprozess gemeinsam zu bewältigen, wieder Sicherheit zu gewinnen und die Lebendigkeit zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Inhalte an diesem Abend werden sein:

- Trauerprozesse und Trauerphasen kennen lernen
- Hilfreiche Rituale entwickeln
- Raum für eigene Trauerbewältigung und Raum für Gemeinsames entdecken

Zeit: **Mittwoch** **21. Mai 2014** **18.00-21.00 Uhr**

Ort: **Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gmbH**
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Leitung: **Sabine von Wegerer, Götz Liefert**

Kosten: **6,00 €**

Anmeldung: **Tel. 030-3946364**

09 Moderationstechniken in der Selbsthilfe

Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, schafft der Gruppe Freiraum, sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die aber auch sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann.

Im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist es manchmal nicht leicht Menschen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten kann schnell überfordern. Ängste vor der Verantwortung, oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein.

Die Fortbildung möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen. So werden die damit verbundenen Aufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter.

Zwei Abende, die Mut machen, sich mit diesem Know How in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren.

Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

- Rolle der Moderatorin / des Moderators
- Aufgaben der Moderatorin / des Moderators
- Methoden in der Moderation

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.

Zeit: **Donnerstag 08. Mai 2014 18.00 – 21.00 Uhr**
 Donnerstag 15. Mai 2014 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: **Selbsthilfeunterstützungsstelle Charlottenburg-Wilmersdorf**
 Im Nachbarschaftshaus am Lietzensee
 Herbartstr.25, 14057 Berlin

Leitung: **Jens Geißler, Birgit Sowade**

Kosten: **12,00 €**

Anmeldung: **Tel. 030 – 30 30 65 12**

10 Wahrnehmung und Kommunikation

In diesem Seminar können die Teilnehmer_innen ihr Wahrnehmungsvermögen erforschen, erweitern und vertiefen. Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern die Intensivierung eigenen Erlebens und eine lebendige Kommunikation miteinander.

Wir wollen uns mit verschiedenen Methoden kreativ und mit regem Austausch folgenden Themen widmen:

Wie nehme ich mich selbst wahr?

Wie werde ich von Anderen wahrgenommen?

Inwiefern stimmt meine Selbstwahrnehmung mit der Wahrnehmung der Anderen überein?

Wie nehmen mich Andere wahr und welchen Eindruck möchte ich machen?

Wie „wahr“ ist meine Wahrnehmung?

Zeit: Samstag 14. Juni 2014 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: SEKIS
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Leitung: Susanne Fischer, Hanne Theurich

Kosten: 12 €

Anmeldung: 030 – 892 66 02

11 Kritikfähiges Miteinander

Kennen Sie das Gefühl, im Gruppengespräch eine Kritik äußern zu wollen, wissen aber nicht wie?

Oder fühlen Sie sich unwohl bei unangemessener oder gar nicht geäußerter Kritik?

In diesem Seminar wird Zeit und Raum sein, sich ausführlich mit Kritik auseinander zu setzen:

Was ist Kritik eigentlich genau?

Wie kritikfähig bin ich selbst?

Wie weise ich ungerechtfertigte Kritik zurück?

Wie führe ich erfolgreich ein Kritikgespräch?

Neben Austausch und Diskussion werden wir ideale Gesprächsverläufe vorstellen, Regeln besprechen und in Rollenspielen beispielhafte Kritikgespräche führen.

Zeit: Samstag 28. Juni 2014 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32 13435 Berlin

Leitung: Ruth Uzelino, Sabine von Wegerer

Kosten: 12 €

Anmeldung: Tel: 030 – 416 48 42

12 Selbst- und Fremdwertschätzung

Unser Verhalten und wie wir mit anderen in Kontakt treten, hat auf vielfältige Weise damit zu tun, wie wir unser Selbst sehen. Dabei ist vielen von uns klar, dass unsere Selbsteinschätzung sich sehr von der Sicht anderer Menschen unterscheiden kann. Dies zu beurteilen ist nicht immer leicht und auch der achtsame Umgang mit sich und anderen will geübt sein, was im Besonderen für Treffen in Selbsthilfegruppen gilt.

Bei dieser Fortbildung wird es zunächst um unseren Selbstwert gehen, um unser Selbstbewusstsein und unsere Selbstbehauptung. Wer bin ich? Wie bin ich? Was will ich? Dabei haben wir einen Blick auf uns und unsere innere Haltung, wollen Wertungen fallen lassen und uns in Selbstannahme und Selbstanerkennung üben.

Darauf aufbauend wenden wir unseren Blick nach "außen" und wollen Verschiedenstes gemeinsam ansehen und ausprobieren, insbesondere:

Wie kann ich gut auf mich und mein Gegenüber achten?

Wie kann ich meine Bedürfnisse verständlich machen?

Wie kann ich Kontakt und Verständigung auf Augenhöhe leben?

Was ist mein Handlungsspielraum und wie kann ich diesen erweitern?

Was wünsche ich mir als respektvolles Miteinander in meiner Gruppe?

Zeit: Samstag 30. August 2014 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle Synapse Lichtenberg
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Leitung: Jens Geißler, Ruth Uzelino

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel 55 49 18 92

13 Wenn´s in der Gruppe hoch her geht Zum Umgang mit heftigen Gefühlen in Selbsthilfegruppen

Im Gruppenalltag geht es nicht immer nur harmonisch temperiert zu. Gruppen werden auch mit heftigen Gefühlen wie Schmerz, Ärger, Wut und Frustration konfrontiert die, wenn sie sich ungefiltert Bahn brechen, Angst und Abwehr auslösen können. Andererseits führt das Unterdrücken von Gefühlen zu Beziehungsstörungen, wie Leere, Langeweile und Apathie, da die meiste Energie in starken Emotionen gebunden ist.

Welche Anlässe und Themen sind es, die bei einzelnen oder in der Gesamtgruppe starke Gefühle auslösen? Welchen Umgang finden Selbsthilfegruppen mit heftigen Emotionen, die immer wieder in der Gruppe auftreten können? Was kann die Gruppe tragen, wo sprengt das Auftreten von starken, als unangenehm erlebten Gefühlen den Gruppenalltag?

Mit unterschiedlichen methodischen Ansätzen – wie z.B. der gewaltfreien Kommunikation (GFK), Rollenspielen, Erfahrungsaustausch, kurzen theoretischen Inputs üben wir den Ausdruck und Umgang mit starken Gefühlen in verkraftbaren Schritten, um so neue Handlungsspielräume für das Gruppenleben zu erschließen, die zu einem authentischen, einfühlsamen Kontakt ermutigen.

Zeit: **Mittwoch 10. September 2014 18.00 – 21.00 Uhr**
Mittwoch 24. September 2014 18.00 – 21.00 Uhr

Ort : **Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain - Kreuzberg**
Boxhagener Str. 89 | 10245 Berlin (Friedrichshain)

Leitung: **Petra Glasmeyer, Götz Liefert**

Kosten: **€ 12,00**

Anmeldung: **Tel. 030 – 291 83 48**

14 Veranstaltungen planen

Sie als Leiter möchten für Ihre Selbsthilfegruppe einen Referenten einladen. Was muss nun und in welcher Reihenfolge von der Idee bis zur Durchführung organisiert werden. Viele Fragen sind dann offen, da nicht jeder Erfahrung auf diesem Gebiet hat. Wir erarbeiten uns eine fiktive Veranstaltung.

Mit folgenden Aspekten werden wir uns u.a. beschäftigen:

Abprache mit Referenten

Was brauche ich an Equipment

Aufgabenverteilung in der Gruppe

Projekte mit den Krankenkassen, was muss ich beachten

Zeit: Montag 06. Oktober 2014 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin

Leitung: Jens Geißler, Sabine von Wegerer

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel 631 09 85

15 Seminarreihe: Gruppentraining Grundlagen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Die Fortbildungsreihe setzt sich aus vier Bausteinen zusammen und wendet sich an Kontaktpersonen, aktive Gruppenmitglieder und GruppengründerInnen von Selbsthilfegruppen. Die Teilnehmer/innen erhalten Anregungen, wie sie die Arbeit in der Selbsthilfegruppe reflektieren und verbessern können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m.

Die Seminare bauen aufeinander auf und können nur als Block gebucht werden, um ein gemeinsames Lernen in der Gruppe zu ermöglichen.

Die Kosten betragen insgesamt 24,-

Baustein 1: Meine Gruppe und ich

In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund: Welche Erwartungen habe ich an mich selber? Was möchte die Gruppe bzw. die einzelnen Gruppenmitglieder von mir und ich von Ihnen? Wie kann ich in meiner Rolle konstruktiv auf den Gruppenprozess einwirken?

Darüber hinaus werden im moderierten Austausch die unterschiedlichen Konzepte der Selbsthilfgruppenarbeit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen vorgestellt und in ihren Auswirkungen auf die jeweilige Gruppenarbeit diskutiert.

Zeit: Mittwoch 15. Oktober 2014 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf
Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin

Leitung: Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten: für alle vier Bausteine 24 €

Anmeldung: Telefon: 80 19 75 14

Baustein 2: Konflikte in der Gruppe

In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden und welche Hindernisse sie dabei überwinden müssen. Im Zentrum steht dabei der Umgang mit Konflikten. Konflikte können in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert.

Wir werden uns damit beschäftigen, was überhaupt ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es gibt.

Zeit: Mittwoch 05. November 2014 18.00 – 21.00 Uhr

**Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf
Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin**

Leitung: Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten: für alle vier Bausteine 24 €

Anmeldung: Telefon: 80 19 75 14

Baustein 3: Die Gruppe lebendig erhalten

In diesem Baustein werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Lust am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird und Wertschätzung und Toleranz besteht.

In diesem Baustein geht es besonders darum, Methoden, Konzepte und Regeln für Ihren Handwerkskoffer zu erarbeiten.

Zeit: Mittwoch 19. November 2014 18.00 – 21.00 Uhr

**Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf
Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin**

Leitung: Hanne Theurich, Götz Liefert

Kosten: für alle vier Bausteine 24 €

Anmeldung: Telefon: 80 19 75 14

Baustein 4: Abschluss und Abschied in Gruppen

Wir werden uns Zeit nehmen für die noch offen gebliebenen Fragen und die Bearbeitung von Methoden zum angemessenen Umgang mit Abschied.

Zeit: **Mittwoch** **10. Dezember 2014** **18.00 – 21.00 Uhr**

Ort: **Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf**
Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin

Leitung: **Hanne Theurich, Götz Liefert**

Kosten: **für alle vier Bausteine 24 €**

Anmeldung: **Telefon: 80 19 75 14**

16 Jung und Alt in einem Boot Selbsthilfe in altersgemischten Gruppen

Jede Lebensphase hat ihre eigenen Herausforderungen – auch im Umgang mit Erkrankungen und Problemen. Jede Lebensphase sucht daher Austauschpartner_innen die neben ähnlichen Erfahrungen im Bereich der Erkrankung auch die Altersstufe teilen. Oftmals stellt man in Selbsthilfegruppen daher fest, dass es neben dem Thema auch ein „Kernalter“ der Gruppe gibt. Dieses liegt nicht selten zwischen Mitte 40 und Mitte 60 und gehört damit nicht zur Lebensphase junger Erwachsener.

Der Wunsch, jungen Menschen in der eigenen Gruppe Platz zu bieten, besteht in vielen Gruppen. Wir wollen Erfahrungen weiter geben, wollen als Gruppe attraktiv sein oder machen uns schlicht Sorgen um die Zukunft der Arbeit ohne Nachwuchs. Trotzdem ist es an vielen Stellen ein echtes Problem, junge Menschen in der Selbsthilfegruppe zu halten.

Wir möchten an diesem Abend

Erfahrungen und Versuche unterschiedlicher Gruppen kennen lernen

Die Schwierigkeiten, aber auch die Möglichkeiten altersgemischter Gruppen besser verstehen

Im Gespräch mit jungen Menschen aus gelingenden Modellen Ideen für die eigene Gruppenarbeit entwickeln

Zeit	Donnerstag	16. Oktober 2014	18.00 - 21.00 Uhr
Ort	Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte Perleberger Str. 44 10559 Berlin		
Leitung	Birgit Sowade, Franziska Anna Leers, Mitglieder Team Junge Selbsthilfe		
Kosten	6 €		
Anmeldung	Tel. 030 - 394 63 64		

17 Gesundheit ist ansteckend... oder: wenn die Arbeit in der Selbsthilfegruppe sich an unseren Stärken orientiert

Eine immer wieder auftretende Sorge im Rahmen der Selbsthilfe ist die Befürchtung, durch den Austausch mit anderen eher belastet als gestärkt zu werden. Diese Befürchtung kann dann Realität werden, wenn die Krankheit mit ihren Belastungen zu sehr in den Mittelpunkt der Gruppenarbeit gerät.

Wie kann die Arbeit in der Gruppe gestaltet werden, damit im Vordergrund steht, was uns im Leben Kraft gibt und zu unserer Gesundheit beiträgt?

Wir werden an diesem Abend darüber sprechen wie wir die Begegnung in der Gruppe dazu nutzen können ...

... um uns gegenseitig zu stärken

... um der Krankheit nicht mehr Raum zu geben als unserer Lust am Leben

... um die Ziele, die uns weiter bringen, im Auge behalten zu können

... um mit unseren Möglichkeiten zu arbeiten und nicht an dem hängen bleiben, was nicht (mehr) möglich ist.

Darüber hinaus werden wir unterschiedliche Methoden kennenlernen, die unsere Arbeit in der Selbsthilfegruppe in diesem Sinne weiter entwickeln. Elemente der Gesprächsmoderation finden dabei ebenso ihren Platz wie kreative Themeneinstiege, das Üben von positivem Feedback und Rollenspiele zu schwierigen Gruppensituationen.

Zeit **Donnerstag** **06. November 2014** **18.00 - 21.00 Uhr**

Ort **Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte**
Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

Leitung **Susanne Fischer, Birgit Sowade**

Kosten **6 €**

Anmeldung **Tel. 030 - 394 63 64**

18 Ohne Moos nix los Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Benötigt Ihre Gruppe einen eigenen Flyer oder Gelder für Weiterbildungen zum Beispiel beim Arbeitskreis Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen mit gesundheitsbezogenen Themen haben die Möglichkeit, finanzielle Förderung durch die Krankenkasse zu erhalten.

Sie werden an diesem Abend erfahren, welche Voraussetzungen Sie erfüllen müssen und wo die Anträge dann gestellt werden können.

Zeit: Montag 08. Dezember 2014 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf
Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin

Leitung: Sabine von Wegerer, Hanne Theurich

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel. 030 – 801 975 14

19 Rechtliche Fragen in der Arbeit von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen gehören seit Jahrzehnten zum gesellschaftlichen Bild unserer Gesellschaft. Das Themenspektrum reicht von A wie Alzheimer bis Z wie Zyste. Eine Selbsthilfegruppe besteht in der Regel aus durchschnittlich 15 gleichberechtigten Mitgliedern, die sich regelmäßig treffen und austauschen.

Neben den „einfachen“ Mitgliedern gibt es in jeder Gruppe einzelne Mitglieder, die ehrenamtlich Aufgaben übernehmen um z.B. neu Interessierte zu beraten, notwendige organisatorische Aufgaben zu erledigen, öffentlichkeitswirksame Maßnahmen umzusetzen oder die Gruppenkasse zu verwalten. Angesprochen werden in dem Informationsabend z.B. :

- Können SHG rechtsverbindliche Verträge unterzeichnen?
- Welche Rechtsform ist eine SHG?
- Warum sind Gruppenregeln so wichtig?
- Welche Rechte und Pflichten hat ein Gruppensprecher?
- Was müssen SHG bei Beratungen beachten?
- Was ist beim Urheberrecht in der Öffentlichkeitsarbeit wichtig?
- Wieweit ist die SHG versichert?
- Müssen SHG Steuern zahlen?
- Wann ist die Gründung eines Vereins relevant?

Zeit **Mittwoch** **26. Februar 2014** **17.00 – 19.00 Uhr**

Ort **Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf**
Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin

Referent **Tilmann Gens**

Kosten **6 € (Ermäßigung möglich)**
Anmelden können Sie sich unter Tel: 030 - 54 25 103
Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf
oder per Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

20 Selbsthilfe und Sozialrecht

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

Es geht um folgende Themenfelder:

- Schwerbehinderung: Fragen zur Antragstellung
- Widerspruchsverfahren
- Gleichstellungsantrag
- Wiedereingliederung in das Arbeitsleben
- Verschlimmerungsantrag beim Versorgungsamt
- Klage beim Sozialgericht

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

Zeit	Donnerstag	20. März 2014	15.00 – 18.00 Uhr
Ort	SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin		
Referentin	Hannelore Rohde-Käsling		
Kosten	6 € Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS oder per Mail: sekis@sekis-berlin.de		

21 Selbsthilfeinitiativen werden Vereine Grundlagen des Vereinsrechts

Wenn sich eine Gruppe vornimmt, der eigenen Arbeit einen formalen Rahmen zu geben, fällt in der Regel die Wahl auf die Möglichkeit, einen Verein zu gründen. Das Seminar will Gruppen auf dem Weg dorthin behilflich sein:

1. Wie gründe ich einen Verein?
 - Satzung, Gründungsversammlung, Protokolle, Eintragung Vereinsregister
2. Wozu braucht der Verein die Gemeinnützigkeit?
 - Gemeinnützigkeitsrecht, Spendenwesen
3. Die Rolle der Vorstände
 - Verantwortung der Vorstände, Haftungsfragen
4. Wie finanziert sich der Verein?
 - Mitgliedsbeiträge, Spenden, Bußgelder

Zeit	Montag	24. März 2014	15.00 – 18.00 Uhr
Ort	SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin		
Leitung	Brigitte Meier-Obi		
Kosten	6 € Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS oder per Mail: sekis@sekis-berlin.de		

22 Wie Stiftungen fördern

Das Verzeichnis Deutscher Stiftungen 2011 enthält Angaben zu 19.000 Stiftungen. (7., erweiterte und überarbeitete Auflage, Bundesverband Deutscher Stiftungen (Hrsg.), Berlin Mai 2011)

Es gibt unzählige Stiftungen in Deutschland und jedes Jahr kommen neue hinzu. Die Bandbreite der Förderziele ist ebenso groß wie ihre Zahl; denn was zählt bei der Gründung ist der Stifterwille.

Manche Stiftungen sind ganz klein in ihrem Fördervolumen; daneben gibt es echte Giganten.

Wir wollen uns aber nur mit einer kleinen Anzahl von Stiftungen befassen und versuchen herauszufinden, ob und wenn ja welche Stiftungen für unsere Arbeit in der Selbsthilfeorganisation bei der Finanzierung eines Projektes vielleicht von Bedeutung sein können.

Da wir sicher nicht alle Fragen abschließend behandeln können, ist es wichtig herauszuarbeiten, worauf bei der Suche nach einer geeigneten Stiftung zu achten ist.

Zeit **Montag** **29. September 2014** **15.00 – 18.00 Uhr**

Ort **SEKIS**
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Leitung **Brigitte Meier-Obi, Tel 030 – 890 285 33**

Kosten **6 €**

**Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS
oder per Mail: sekis@sekis-berlin.de**

23 Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen Regelungen der Förderung nach § 20c SGB V

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

Gefördert werden sie, wenn sie sich die **gesundheitliche Prävention oder Rehabilitation von Versicherten** zum Ziel gesetzt haben und sich zu einem Thema treffen, das im **Verzeichnis der anerkannten Krankheiten** für die Selbsthilfeförderung aufgeführt ist.

Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themenbereichs- und indikationsgruppenübergreifend tätig sein.

Neben den beiden Förderbereichen „Kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung“ und „Kassenindividuelle Projektförderung“ gibt es noch die verschiedenen Förderebenen

- die örtliche Gruppenförderung
- die Förderung auf der Landesebene
- die Förderung auf der Bundesebene

Wir wollen uns einen Überblick verschaffen über die gesetzlichen Grundlagen, die Leitsätze der Krankenkassen, über die Antragsfristen, die Antragsunterlagen, die Förderformen und die Nachweisführung.

Zeit **Montag** **13. Oktober 2013** **15.00 – 18.00 Uhr**

Ort **SEKIS**
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Leitung **Brigitte Meier-Obi , Tel 030 – 890 285 33**

Kosten **6 €**

**Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS
oder per Mail: sekis@sekis-berlin.de**

24 Berliner Selbsthilfe-Forum chronisch kranker und behinderter Menschen

„Gesundheitspolitik nicht über unsere Köpfe hinweg“

SEKIS unterstützt nicht nur Einzelpersonen auf der Suche nach Gruppen und anderen Betroffenen, SEKIS ist auch Plattform für die Anliegen der Betroffenen und Ort der Vernetzung. Um den Anliegen der organisierten Gruppen Öffentlichkeit und Gehör zu verschaffen, organisiert SEKIS das 'Berliner Selbsthilfe-Forum chronisch kranker und behinderter Menschen'.

Das Selbsthilfe-Forum hat das Ziel, Sprachrohr der Berliner Selbsthilfe-Initiativen im Gesundheitsbereich zu sein. Es dient der Verknüpfung der Gruppen unterschiedlicher Themenfelder untereinander und der Zusammenfassung gemeinsamer Interessen. Das Selbsthilfe-Forum soll Gelegenheit für die Formulierung abgestimmter Strategien zur Durchsetzung von Gesundheits- und Versorgungsinteressen sein.

Ziele des Selbsthilfe-Forums sind daher:

- wechselseitiges Kennenlernen unterschiedlicher Organisationen
- Qualifizierung durch Erfahrungsaustausch zur jeweiligen Arbeit
- Sammlung und Bündelung von gemeinsamen Anliegen
- Verbesserung der Zusammenarbeit untereinander
- Abstimmung gemeinsamer Vorhaben und Öffentlichkeitsarbeit
- Beteiligung an aktuellen Diskussionen
- Verbesserung der Qualität gesundheitlicher Versorgung aus Patientensicht
- Stärkung der Patienteninteressen in der Selbsthilfe

Zeit zweimal jährlich 16.00 – 18.00 Uhr
Termine bitte erfragen

Ort AOK Nordost | Wilhelmstr. 1, 10963 Berlin
Leitung SEKIS und Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin
Kosten keine

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS
oder per Mail stoetzner@sekis-berlin.de

25 Patienten-Rechte Informationen für Selbsthilfe- und Patientenorganisationen

Es hat lange gedauert, bis sich die verschiedenen Parteien und der Gesetzgeber zur Formulierung eines eigenen Gesetzes mit Patientenrechten entschlossen haben. Nun liegt es vor.

Wichtige Elemente sind

- Regelungen des Behandlungs- und Arzthaftungsrechts im Bürgerlichen Gesetzbuch
- Förderung der Fehlervermeidungskultur
- Stärkung der Verfahrensrechte bei Behandlungsfehlern
- Stärkung der Rechte gegenüber Leistungsträgern
- Stärkung der Patientenbeteiligung
- Klärung von Vorgaben für Patienteninformation

Was das im Einzelnen genau bedeutet, möchten wir vorstellen und auf Fragen zur Umsetzung eingehen, damit Aktive in Selbsthilfegruppen die neuen Regelungen kennen und ihre Mitglieder informieren können.

Zeit **Donnerstag** **11. September 2014** **15.00 – 18.00 Uhr**

Ort **SEKIS | Bismarckstr. 101, 10625 Berlin**
Leitung **Karin Stötzner**
 gemeinsam mit dem PatientenForum Berlin

Referent **NN**

Kosten **keine**

**Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS
oder per Mail stoetzner@sekis-berlin.de
Infos unter Tel **890 285 37****

26 Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen?

Selbsthilfeorganisationen sind gefragte Partner wenn es um die Weiterentwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht. Sie sollen die Sicht der Betroffenen, der Nutzerinnen und Nutzer von gesundheitlichen Leistungen und derjenigen einbringen, die Hilfe benötigen. Selbsthilfeorganisationen fordern diese Partizipation auch zunehmend ein. Sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden.

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

- Was bedeute Selbstverwaltung im Gesundheitswesen?
- Welche Rolle haben Berufs- und Standesverbände z.B. KVen oder Ärztekammern?
- Wer entscheidet über die Arztsitze in einem Land
- Wie funktioniert das Zusammenspiel von Krankenkassen und Leistungsanbietern

Mit Selbsthilfeorganisationen, Patientenvertreter_innen aus Verbänden und Mitarbeiter_innen aus gesundheitspolitischen Organisationen wollen wir Fragen aufgreifen, die Aktive in Selbsthilfe für ihre Arbeit brauchen.

Zeit **Donnerstag** **27. März 2014** **15.00 – 18.00 Uhr**

Ort **SEKIS | Bismarckstr. 101, 10625 Berlin**

Leitung **Karin Stötzner**
gemeinsam mit dem PatientenForum Berlin

Kosten **keine**
Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS
oder per Mail stoetzner@sekis-berlin.de

Infos **unter Tel 890 285 37**

27 Information und Beratungskompetenz für die Arbeit in Patienten-Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen und Organisationen findet ein Austausch von konkreter Erfahrung aus eigener Betroffenheit statt, der nicht selten in Beratungsarbeit über Krankheit und ggf. Behandlungswege übergeht. Gruppenmitglieder tragen dazu ihr Wissen zusammen und holen sich Informationen aus ganz unterschiedlichen Quellen. Patienteninformation ist heute dazu an vielen Stellen verfügbar, nicht zuletzt schier unüberschaubar im Internet. Dieses Wissen ist jedoch nicht selten stark von den „Interessen“ der Herausgeber – z.B. von Wirtschaftsunternehmen oder Anbietern von Heil- und Hilfsmitteln – bestimmt.

Gerade weil viele Mitglieder in Selbsthilfegruppen ein großes Interesse daran haben, an aktuelles Wissen, an „neue Erkenntnisse der Forschung“ und Aussagen über die Wirksamkeit z.B. von Medikamenten oder Behandlungsmethoden zu kommen, gilt es den Blick zu schärfen für die Qualität der Information.

- Wer stellt neutrale Informationen für Patienten zur Verfügung?
- Was sind Kriterien für qualifizierte Informationen?
- Was sind Indikatoren für die Überprüfung von Patienteninformation?

Am Beispiel der „Gesundheitsinformationen“ des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen IQWiG sollen die wichtigsten Elemente einer unabhängigen Prüfung für Patienteninformationen dargestellt werden.

Zeit	Donnerstag 20. November 2014 15.00 – 18.00 Uhr
Ort	SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Leitung	Karin Stötzner gemeinsam mit dem PatientenForum Berlin
Referent	Corinna Schaefer M.A. / Bereichsleitung Patienteninformation Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Kosten	keine Wir bitten um schriftliche Anmeldung bei SEKIS oder per Mail stoetzner@sekis-berlin.de Infos unter Tel 890 285 37

Selbsthilfe, Engagement und Pflege Pflegeunterstützung und Pflegeengagement

Schwerpunkte der Selbsthilfe lagen über viele Jahre in den Bereichen Sucht und gesundheitliche Selbsthilfe. Die Folgen des Generationenwandels führen nun dazu, dass sich soziale Dienste, Nachbarschaftsinitiativen und eben auch die Selbsthilfe – wie die gesamte Gesellschaft - der Tatsache stellen müssen, dass die älter werdenden Menschen ein weiteres gewichtiges Handlungsfeld eröffnen, das bisher so nicht im Blick der Akteure war: die zunehmende Pflegebedürftigkeit und die zunehmenden Anforderungen und „Pflichten“ für Pflegenden.

Laien und Fachleute wissen gleichermaßen, dass die Herausforderung, die aus einem zunehmenden Pflegebedarf entstehen, nicht allein durch professionelle Dienste getragen werden können. Auch auf die klassischen Leistungen der Familie kann nicht mehr so umstandslos zurückgegriffen werden.

Propagiert wird daher zunehmend eindringlicher die Notwendigkeit der Stärkung informeller sozialer Hilfenetze.

Das Land Berlin hat gemeinsam mit den Pflegekassen die auch auf Bundesebene vom Gesetzgeber vorgezeichnete Weiterentwicklung in der Pflegeversicherung aufgegriffen und ein Netz an pflegeunterstützenden Angeboten aufgebaut.

Mit Kontaktstellen für die Förderung von Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement rund um die Pflege sowie einer Vielzahl von Betreuungsangeboten, die möglichst alltagsnahe Entlastungsangebote machen, soll der Bereich der Pflegeunterstützung in Berlin entfaltet werden.

Im Mittelpunkt stehen Angebote, die vor allem auf das Engagement von Freiwilligen setzen und die die Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Selbstorganisation stärken sollen. Hier sind ganz neue Formen der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Bereichen gefordert.

Für all diejenigen, die sich für diesen Bereich interessieren, sei als Hilfesuchende oder als Ehrenamtliche, wollen wir gemeinsam mit den Beteiligten und ihren Partnern informieren und diskutieren. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

28 Schulungsangebote für Ehrenamtliche im Pflegeengagement



Ein Angebot der Berliner Kontaktstellen Pflegeengagement im Bereich pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe

In 2014 werden wieder drei Schulungsreihen für ehrenamtlich Engagierte durchgeführt, die um Umfeld häuslicher Pflege alltagsnahe Unterstützung geben möchten.

Die Schulung vermittelt Grundlagen zur Unterstützung familiärer Pflegearrangements und Nachbarschaftshilfen oder für die Begleitung von Gesprächs- und Selbsthilfegruppen mit dem Themenschwerpunkt Pflege und Betreuung.

Ehrenamtlich Engagierte werden zur Entlastung gesucht, um Hilfe- und Pflegebedürftige, Menschen mit Betreuungsbedarf und deren Angehörige zu begleiten. Dabei geht es um die Stärkung des Selbsthilfepotenzials und die Sicherung von Selbstbestimmung sowie sozialer Teilhabe. Wohnortnahe informelle Hilfenetze können den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit oder in der Familie verlängern.

Dabei gibt es viele Fragen, die am besten im Vorfeld eines Engagements geklärt werden, um den Ehrenamtlichen Sicherheit und notwendiges Wissen mit auf den Weg zu geben.

Neben dem Erwerb oder der Auffrischung von erforderlichen Kenntnissen für ein Engagement werden das Teamgefühl, die Identifikation mit den Zielen der Kontaktstellen und der Austausch untereinander gefördert.

Die Schulungen mit einem Umfang von 30 Stunden (à 60 Minuten) finden jeweils an acht Nachmittagen während der Woche sowie an zwei Samstagen statt. Neben den allgemein verbindlichen Modulen können die Ehrenamtlichen je nach ihrem gewünschten Einsatz je ein Modul aus den Bereichen Einsatzbereich (Besuchs-/Begleitdienst oder Gruppenanleitung) und Zielgruppe (ältere Menschen oder Kinder und Jugendliche) auswählen.

Die Schulungsreihen finden in Zusammenarbeit von jeweils vier Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin statt. Die Konzeption und Durchführung wird vom Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung unterstützt und begleitet.

Darüber hinaus werden kontinuierlich weitere Fortbildungen (z.B. Rollstuhltraining, Erste Hilfe Kurse) und Informationsveranstaltungen in Kooperation angeboten.

Das Schulungsangebot hat folgende Bausteine

Modul 1: Kennenlernen der Teilnehmer/innen, Vorstellung der Kontaktstellen PflegeEngagement und Einsatzmöglichkeiten für Ehrenamtliche, Rahmenbedingungen

Es findet eine kurze Einführung in das Aufgabengebiet der Kontaktstellen statt und die Mitarbeiter/innen stellen sich vor. Die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten - Alltagsbegleitung von Pflegebedürftigen aller Altersgruppen, Angehörigenbegleitung, Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen insbesondere von pflegenden Angehörigen - werden erläutert. Zu Beginn der Schulungsreihe lernen die Teilnehmer/innen sich untereinander kennen und bekommen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Erwartungen an ihr Engagement auszutauschen. Zudem werden die Rahmenbedingungen des ehrenamtlichen Engagements erklärt. (2,5 Stunden-Einheit)

Modul 2: Rolle im Ehrenamt, Nähe und Distanz

Was bedeutet der demographische Wandel heute und zukünftig? Welche Rolle können ehrenamtlich engagierte Menschen im Bereich der Pflegeunterstützung einnehmen?

Unser Ziel ist, dass Sie sich in die Situation pflegender Angehöriger und Pflegebedürftigen einfühlen können und wissen, an welchen Stellen sie agieren können. Schön wäre es, wenn Sie Grenzsituationen nachfühlen und erspüren lernen. Sie sollten die Schnittpunkte, bzw. Übernahme von professioneller Pflege erkennen können und frühzeitig Hilfe anfordern. Dabei kann es helfen sich mit dem Thema „Nähe“ und „Distanz“ auseinander zu setzen. Was bedeutet eigentlich „Nähe“ und „Distanz“? Wann sind meine eigenen Grenzen überschritten, wie kann ich die meines Gegenübers wahrer? Mit Theorie aber auch praktischen Beispielen, möchten wir Ihnen dieses Thema näherbringen und Ihnen helfen sich in ganz neue Situationen hinein zu fühlen, um auch mit Konfliktsituationen professionell umgehen zu lernen.

(2 Stunden-Einheit)

Modul 3: Pflegeversicherung / Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsbedarf im Alltag

Das Modul informiert über die Inhalte des Pflegeversicherungsgesetzes.

Wie wird der Begriff „Pflegebedürftigkeit“ definiert und die Zuordnung zu den einzelnen Pflegestufen vorgenommen?

Wem stehen Leistungen der Pflegeversicherung zu und wie werden sie beantragt?

Welche Unterstützung bietet die Pflegeversicherung für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige?

(2,5 Stunden-Einheit)

Modul 4a: Zielgruppe alte Menschen

Alt werden bedeutet nicht zwangsläufig krank und pflegebedürftig werden, jedoch steigt mit zunehmendem Lebensalter durch den Alterungsprozess des Körpers das Risiko, an einer oder oftmals auch an mehreren Krankheiten (Multimorbidität) zu erkranken. Trotz altersbedingter Einschränkungen spielen Kommunikation und Beschäftigung eine zentrale Rolle im Leben. Sie bringen Freude und Abwechslung in den Alltag und fördern vorhandene Fähigkeit und soziale Integration. In diesem Modul wollen wir zum einen typische Alterserkrankungen wie z.B. Schlaganfall, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Parkinson, Demenz und Depression kennenlernen. Zum anderen wollen wir besprechen, was bei der Kommunikation mit älteren Menschen zu beachten ist und welche Beschäftigungsmöglichkeiten sich anbieten. Die Biografie und die Interessen des einzelnen sind dabei besonders wichtig.

(5 Stunden-Einheit)

Modul 4b: Zielgruppe Kinder und Jugendliche

Wir vermitteln Informationen über die Zielgruppe: Dazu gehören Zahlen und Fakten über Pflegebedürftigkeit bei Kindern und Jugendlichen, sowie Informationen über Ursachen und Arten von häufigen Erkrankungen und Behinderungen.

Unser Blick richtet sich dann auf die psychosoziale Situation von betroffenen Familien, um ein Bild ihrer Lebenssituation zu gewinnen. Gemeinsam mit den Ehrenamtlichen entwickeln wir für die betroffenen Eltern Entlastungsmöglichkeiten. Wir erarbeiten konkrete Handlungsmodelle für die Ehrenamtlichen. Abgerundet wird das Modul durch Informationen über professionelle Anlaufstellen, die spezialisierte Auskünfte erteilen.

(5 Stunden-Einheit)

Modul 5: Kommunikation und Gesprächsführung, Umgang mit Krisen und Konflikten

Ziel des Moduls ist es, sich mit menschlicher Wahrnehmung und Kommunikation auseinanderzusetzen und die Teilnehmer/innen in ihrer Selbstreflexion zu stärken.

Wie gelingt es, in Gesprächen mit Angehörigen und pflegebedürftigen Menschen eine hilfreiche Rolle einzunehmen? Wie funktioniert z.B. aktives Zuhören?

Zum anderen werden gemeinsam Lösungen für Krisen und Konfliktsituationen erarbeitet.

(3 Stunden-Einheit)

Modul 6: Situation von pflegenden Angehörigen, Spannungsfelder in der Familie, Förderung von Selbstpflege und Selbstbestimmung, Teilhabe

In diesem Modul sollen Sie einen Eindruck vom Alltag in einer Familie mit einem pflegebedürftigen Menschen gewinnen. Wer als z.B. als Angehörigenbegleiter eine Familie unterstützen möchte, sollte zunächst deren Situation verstehen.

Die Entscheidung, einen Angehörigen zu versorgen, hat Auswirkungen auf das eigene Leben und das Familienleben insgesamt. Durch die neue Situation, auf die sich alle einstellen müssen, können Konflikte auftreten, die nicht nur die unmittelbare Familie betreffen, sondern Freunde und Bekannte mit einschließen können. Hilfe anzunehmen, ist für pflegende Angehörige oft nicht leicht. Sie sind die Experten, tragen die Hauptverantwortung für den Pflegebedürftigen und sehen sich selbst nicht gern in der Rolle des Hilfsempfängers. Sie definieren sich eher als eine Person, die eine besondere und zuweilen schwierige Aufgabe erfüllt. Viele pflegende Angehörige vernachlässigen auf lange Sicht die eigenen Bedürfnisse, denn die Pflegesituation fordert von ihnen große Kraftanstrengungen. Sie nehmen sich wenig Zeit für sich selbst, können nicht mehr abschalten, haben immer weniger Anlass zur Freude.

Wir wollen uns in diesem Modul mit der Frage beschäftigen, was Sie als ehrenamtliche/r Helfer/in beitragen können, um die Lebensqualität der betroffenen Familien zu verbessern.

(2,5 Stunden Einheit)

Modul 7: Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Wer soll für mich entscheiden, wenn mein Gesundheitszustand eigene Entscheidungen nicht mehr zulässt? Welchen medizinischen Behandlungen und Therapien möchte ich mich unterziehen und welchen auf keinen Fall?

In der Regel ist ein Mensch ab dem 18. Geburtstag in Deutschland voll geschäftsfähig. Das bedeutet auch, dass nur er selbst für seine Person rechtlich bindende Willenserklärungen abgeben kann. Unfall, Krankheit, Behinderung etc. können die eigene Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit einschränken. Was nun?

Diese Fragen stellen sich viele pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige, aber sicher auch Sie.

Wenn sicher sein soll, dass auch in solchen Situationen der eigene Wille durchgesetzt wird, muss in gesunden Tagen Vorsorge getroffen werden. In diesem Modul werden daher Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung vorgestellt und das geltende Betreuungsrecht erläutert. Es werden Tipps gegeben, worauf besonders zu achten ist und wo in Berlin ausführliche Beratung angeboten wird.

(2 Stunden-Einheit)

Modul 8a: Angehörigenbegleitung oder Begleitung Betroffener

In diesem Modul wenden wir uns speziell den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen zu. Sie erhalten einen tieferen Einblick in mögliche Situationen, die ihnen bei ihrem Besuch begegnen können.

Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie der Besuch Angehöriger und Pflegebedürftiger lebendig gestaltet und für beide Seiten zufriedenstellend verlaufen kann.

Darüber hinaus erhalten Sie Informationen, die Ihnen bei Ihrer Tätigkeit hilfreich sind.

Inhaltliche Schwerpunkte:

WARUM - Angehörigenbegleitung und Begleitung Pflegebedürftiger

Aufgaben der ehrenamtlichen Helfer im Besuchs- und Begleitdienst

Grenzen der ehrenamtlichen Tätigkeit

Öffentliche Hilfen

(5 Stunden-Einheit)

Modul 8b: Gruppenbegleitung

Im Modul Gruppenbegleitung beschäftigen wir uns vor allem mit folgenden Fragestellungen:

Wie unterscheidet sich die Selbsthilfe im Bereich Pflege von der klassischen Selbsthilfe?

Was ist für die Anleitung und Moderation von Gruppengesprächen wichtig?

Welche Regeln sind für die Gruppenstruktur sinnvoll?

Wie gehen wir mit Konflikten und Krisen um?

(5 Stunden-Einheit)

Modul 9: Sterben, Tod

Wenn Heilung versagt, kann die Situation entstehen, dass ehrenamtliche Mitarbeiter/innen erkrankte Menschen auf ihrer letzten Wegstrecke im Leben begleiten und deren Angehörige und Freunde unterstützen. Dabei stehen verschiedenste Bedürfnisse der Sterbenden und ihrer Angehörigen im Mittelpunkt der Begleitung.

Um sterbenden Menschen und deren Angehörigen gerecht zu werden, ist es wichtig, sich mit bestimmten Prozessen auseinander zu setzen. Eine angemessene Begleitung setzt voraus, die Bedürfnisse und Gefühle des Sterbenden vollständig zu akzeptieren auf sie einzugehen. Mit einer guten Kommunikation können Betroffene begleitet und unterstützt werden.

(3 Stunden-Einheit)

Modul 10: Notfallsituationen, Reflexion der Fortbildung, Zertifikatsübergabe

In der letzten Veranstaltung der Basisqualifikation werden Ihnen Hinweise zum Umgang mit und in Notfallsituationen gegeben.

Sie erhalten die Möglichkeit, den Nutzen der Schulung für sich zu reflektieren und sie zu beurteilen. Es bleibt Zeit, offen gebliebene Fragen und weiteren Schulungsbedarf zu klären. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Ihr Engagement während der Veranstaltungen feiern und Ihnen zum Abschluss das Zertifikat für Ihre Teilnahme überreichen.

(2,5 Stunden-Einheit)

Die Teilnahme an der Schulung ist für Personen, die sich im Rahmen der Engagementmöglichkeiten der Kontaktstellen ehrenamtlich engagieren möchten, grundsätzlich verpflichtend. Es ist zudem ein Unterstützungsangebot für bestehende Ehrenamtsnetze, die sich wohnortnah für die Bewohner im Kiez engagieren, um ihnen in ihrem häuslichen Umfeld behilflich zu sein. Abschließend erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat über die Inhalte und die Teilnahme an den besuchten Veranstaltungen. Organisiert werden sie im Zusammenschluss von je vier Kontaktstellen PflegeEngagement in bezirklicher Nachbarschaft und dem Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung. Die Schulungen werden regelmäßig evaluiert und weiterentwickelt.

Schulungsreihe Ehrenamt im Pflegeengagement: Termine und Orte 2014

Modul 1	Dienstag, 14.01.14	16.00 – 18.30 Uhr
	Reinickendorf	
	c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf	
	Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin	
Modul 2	Donnerstag, 23.01.14	16.00 – 19.00 Uhr
	Mitte	
	Fabrik Osloer Straße e.V. Osloer Straße 12, 13359 Berlin,	
	Veranstaltungsraum mit Café, Hof 2, Aufgang B	
Modul 3	Dienstag, 28.01.14	16.00 – 19.00 Uhr
	Reinickendorf	
	c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf	
	Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin	
Modul 4a	Samstag, 8.02.14	10.00 – 15.00 Uhr
	Neukölln	
	c/o Selbsthilfezentrum Neukölln – Nord,	
	Herzbergstraße 22, 12055 Berlin	
Modul 5	Donnerstag, 13.02.14	16.00 – 18.30 Uhr
	Mitte	
	Fabrik Osloer Straße e.V. Osloer Straße 12, 13359 Berlin,	
	Veranstaltungsraum mitCafé, Hof 2, Aufgang B	

- Modul 6** **Dienstag, 18.02.14** **16.00 – 18.30 Uhr**
Pankow
Stadtteilzentrum, Schönholzer Straße 10, 3187 Berlin
- Modul 7** **Dienstag, 25.02.14** **16.00 – 18.00 Uhr**
Pankow
Stadtteilzentrum, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin
- Modul 8a** **Samstag, 8.03.14** **10.00 – 15.00 Uhr**
Neukölln
c/o Selbsthilfezentrum Neukölln – Nord,
Herzbergstraße 22, 12055 Berlin
- Modul 9** **Donnerstag, 13.03.14** **16.00 – 19.00 Uhr**
Reinickendorf
c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
- Modul 10** **Dienstag, 18.03.14** **16.00 – 19.00 Uhr**
Pankow
Stadtteilzentrum, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

29 Weitere ergänzende Fortbildungen

Demenz

Viele der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen begegnen in ihrem Engagement bei den Kontaktstellen PflegeEngagement Menschen, die eine demenzielle Erkrankung bereits haben oder bei denen sich eine solche abzeichnet. In dieser Fortbildung geht es daher darum, Ihnen erste Grundlagenkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz zu vermitteln und ein Verständnis für das Verhalten von demenzkranken Menschen zu entwickeln. Dazu gehören insbesondere Möglichkeiten der Kommunikation mit ihnen und besondere Gestaltungsanforderungen bei der Beschäftigung und Betreuung. Wie wichtig es ist, das möglichst viele Engagierte sich mit dem Krankheitsbild auseinandersetzen und bereit sind, betroffene Menschen zu begleiten und deren Angehörigen zu unterstützen, zeigen nicht nur die Anzahl von ca. 1,4 Millionen demenziell erkrankter Menschen, sondern auch die großen Belastungen der Angehörigen, die unsere Wertschätzung benötigen. (Dauer 3 Stunden)

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Eine frühzeitige und auch in späterem Alter umfassende Auseinandersetzung mit der Thematik des Wohnens im Alter ist gefordert, um selbst erste Schritte planen und umsetzen oder auch andere dahingehend unterstützen zu können. Die Veranstaltungen widmen sich den vielfältigen Vorstellungen und Formen von gemeinschaftlichem Wohnen, generationsübergreifendem Wohnen und auch betreutem Wohnen. Einen besonderen Schwerpunkt nehmen hierbei auch die Maßnahmen der Wohnraumanpassung sowie Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz ein. Was eine selbstbestimmte Wohngemeinschaft ausmacht und welche Anforderungen und Herausforderungen bzw. Rechte und Pflichten für die Bewohner und deren Angehörigen oder Betreuer_innen damit verbunden sind, werden wir in dieser Fortbildung thematisieren.

Mobilitätshilfe

Mit praktischen Übungen und Erfahrungsaustausch können Sie in dieser Fortbildung einen Einblick in das Leben eines Rollstuhlfahrers erlangen. Sie lernen die Sicherheitsrichtlinien und Vorsichtsmaßnahmen kennen sowie Gefahrensituationen vorbeugen und abwenden. So erlangen Sie Sicherheit im Straßenverkehr und erhalten ganz praktische Tipps, wie beispielsweise ein Korb oder eine Tasche am Rollstuhl befestigt wird.

Außerdem wird Ihnen Wichtiges zum Umgang mit blinden und sehbehinderten Menschen nähergebracht. Auch hier ist es uns wichtig, Sie mit Selbsterfahrungsbeispielen an das Thema heranzuführen. Wie fühlt es sich an mit verschlossenen Augen geführt zu werden? Was gibt mir Halt in diesen Situationen? Wir freuen uns auf eine lebendige Fortbildung mit Ihnen.

Vorbereitung auf das Alter und eine mögliche Pflegesituation

Die Schulungsangebote für Ehrenamtliche und für Aktive im Pflegeengagement sollen schließlich ergänzt werden um Seminare, die sich mit Fragen der Prävention im Alter, von notwendigen Vorsorgevollmachten oder Möglichkeiten zum Wohnen im Alter beschäftigen.

Bitte erkundigen Sie sich bei den Kontaktstellen Pflegeengagement nach den Angeboten.

Die Termine zu den Schulungsreihen und zu den ergänzenden Fortbildungen, die jeweils zweimal im Jahr angeboten werden, erhalten Sie wie die näheren Informationen zu Dozenten und Veranstaltungsorten Anfang 2014 in Ihrer bezirklichen Kontaktstelle PflegeEngagement oder beim

Die **Kontaktstellen PflegeEngagement** und das **Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung** werden von der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenkassenversicherung e.V. gefördert.

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung:

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

Tel.: 89 02 85 -32/-36 oder E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

Die Schulungen sind ein kostenfreies Angebot für ehrenamtlich engagierte Menschen der Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin.

Wir bitten um rechtzeitige schriftliche Anmeldung bei Ihrer bezirklichen Kontaktstelle PflegeEngagement.

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin stellt sich vor



Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin wurde im Jahr 2004 gegründet und sieht seine Hauptaufgabe in der Weiterentwicklung von geeigneten Fortbildungskonzepten für die Selbsthilfe. Er setzt sich zusammen aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen Mitte, Reinickendorf und Steglitz-Zehlendorf sowie Mitgliedern von Selbsthilfegruppen. Der Arbeitskreis organisiert neben Fortbildungen auch Gesamttreffen und Tagungen zu verschiedenen Themen der Selbsthilfe.

Birgit Sowade,

Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin - Selbsthilfekontaktstelle Mitte

Petra Glasmeyer,

Dipl. Sozialpädagogin – Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Götz Liefert,

Diplompädagoge, Supervisor – freiberuflicher Mitarbeiter des Arbeitskreises,
bis 2011 Leiter des Selbsthilfetreffpunkts Siemensstadt

Hanne Theurich,

Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin – Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Ruth Uzelino,

Dipl. Sozialpädagogin - Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Sabine von Wegerer,

Leiterin der Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene

Susanne Fischer,

Leiterin der Selbsthilfegruppe „Neue Wege gehen“, Mitglied im Forum Angst und Depression

Jens Geißler

Berliner Selbsthilfenetzwerk Depressionen

Redaktion für die Bereiche

Selbsthilfe

Karin Stötzner / Dipl. Soziologin

SEKIS Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle

Pflegeunterstützung

Steffanie Emmert-Olchar / Pflegewissenschaftlerin (M.Sc.)

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

Die Kontaktstellen in selko e.V.

Selbsthilfe-Kontaktstellen

Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen Selbsthilfegruppen.
Sie

- beraten Interessierte an Selbsthilfe
- leisten Hilfe bei der Gruppengründung
- begleiten Initiativen
- bieten Vernetzung und Fortbildung
- stellen Räume für Gruppentreffen an
- organisieren Veranstaltungen

Berlin zentral

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr. 101
10625 Berlin (Charlottenburg)
Tel 892 66 02
Fax 89 02 85 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de
Mo 12-16 Uhr, Mi 10-14, Do 14-18 Uhr

Charlottenburg–Wilmerdorf

Selbsthilfeunterstützungsstelle
Charlottenburg-Wilmerdorf
im Nachbarschaftshaus am Lietzensee e.V.
Herbartstr.25
14057 Berlin (Charlottenburg)
Tel 30 30 65 12
Fax 30 30 65 13
selbsthilfe@nbh-lietzensee.de
www.nbh-lietzensee.de
Mo 14-17 Uhr, Di 10-13 Uhr, Do 15-18 Uhr

Friedrichshain - Kreuzberg

Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain
Boxhagener Str.89
10245 Berlin (Friedrichshain)
Tel: 291 83 48
Fax 29 04 96 62
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
Di + Fr 10-13 Uhr, Mi + Do 15-18 Uhr

Lichtenberg

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg
Ahrenshooper Str.5
13051 Berlin (Hohenschönhausen)
Tel 962 10 33
Fax 36 46 27 36
Info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
Mo + Fr 9-12 Uhr, Di 15-18 Uhr

Lichtenberg

Selbsthilfetreff Synapse
Schulze-Boysen-Str.38
10365 Berlin (Lichtenberg)
Tel 55 49 18 92
Fax 51066005
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Mo 14-17 Uhr

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn - Hellersdorf
Alt-Marzahn 59 A
12685 Berlin (Marzahn)
Tel 54 25 103
Fax 540 68 85
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuheletal.de
Mo 13-17 Uhr, Di 16-19 Uhr, Fr 9-11 Uhr

Hellersdorf

Selbsthilfe im Stadtteilzentrum
Pestalozzi-Treff
Pestalozzistraße 1a
12623 Berlin (Mahlsdorf)
Tel 56 58 69 20
pestalozzitreff@mut-gesundheit.de
www.mut-gesundheit.de

Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH
Perleberger Straße 44
10559 Berlin (Moabit)
Tel 394 63 64
Fax 394 64 85
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de
Mo + Di 10-14 Uhr, Do 15-18 Uhr

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln
Standort Neukölln-Nord
Hertzbergstr.22
12055 Berlin (Rixdorf)
Tel 681 60 64
Fax 681 60 68
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.selbsthilfe-neukoelln.de
Mo + Mi 16-19 Uhr, Di + Do 10-13 Uhr

Neukölln – Gropiusstadt

Standort Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80
12353 Berlin (Gropiusstadt)
Tel 605 66 00
Fax 605 68 99
SHKGropiusstadt@t-online.de
www.selbsthilfe-neukoelln.de
Mo + Fr 11-15 Uhr, Di + Do 13-17 Uhr

Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe in Prenzlauer Berg

Fehrbelliner Str. 92

10119 Berlin (Prenzlauer Berg)

Tel 44 34 3 17

Fax 44 34 04 78

kis@hvd-berlin.de

www.KISBerlin.de

Mo + Di 10-13 Uhr, Mi + Do 15-18 Uhr

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10

13187 Berlin (Pankow)

Tel 499 870 910

selbsthilfe@stz-pankow.de

www.stz-pankow.de

Mo 15-18 Uhr, Do 10-13 Uhr

Pankow – Buch

Selbsthilfeunterstützung im Albatros

Beratungshaus Buch

Franz-Schmidt-Str. 8-10

13125 Berlin (Buch)

Tel 941 54 26

shz.buch@albatrosggmbh.de

Di 15-18 Uhr, Do + Fr 10-13 Uhr

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichhorster Weg 32,

13435 Berlin (Märkisches Viertel)

Tel 416 48 42

Fax 417 45 753

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Di + Do 14-18 Uhr, Mi + Fr 10-14 Uhr

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
im Kulturhaus Spandau
Mauerstr.6
13597 Berlin (Altstadt Spandau)
Tel 333 50 26
Fax 333 60 43
Shtmauerritze@arcor.de
www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de
Mo 10-12.30 Uhr, Di 14-17 Uhr, Do 12-15.30 Uhr

Spandau – Siemensstadt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr.13
13629 Berlin (Siemensstadt)
Tel 381 70 57 und 382 40 30
Fax 383 07 400
Shtsiemensstadt@arcor.de
www.Spandauerselbsthilfetreffpunkte.de
Di 13-16 Uhr, Do 15-18 Uhr, Fr 10-13 Uhr

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle im
Mittelhof e.V.
Königstr. 42
14163 Berlin (Zehlendorf)
Tel 80 19 75 14
Fax 80 19 75 46
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org
Mo 10 -12 u. 17-19 Uhr, Mi 16 – 18, Do 12-14 Uhr

Steglitz

Mittelhof e.V. - Standort Steglitz: Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19
12207 Berlin (Lichterfelde)
Tel 77 05 99 79
(Kontakt über Mittelhof)
Di 15-16.30 Uhr

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt
im Nachbarschaftsheim Schöneberg
Holsteinische Str.30
12161 Berlin (Friedenau)
Tel 85 99 51 - 30/- 33
Fax 85 99 51 11
selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de/selbsthilfe
Mo 16-20 Uhr, Di 15-18 Uhr, Do 10-14 Uhr

Treptow- Köpenick

Genossenschaftsstraße 70
12 489 Berlin (Adlershof)
Tel 631 09 85
Fax 631 09 85
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de
Mo + Di 9-13 Uhr, Do 15-19 Uhr

Kontaktstellen PflegeEngagement

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

Charlottenburg – Wilmersdorf

c/o SEKIS
Bismarckstraße 101, 13187 Berlin
Kontakt: Anja Schauer
Tel. 890 285 35
schauer@sekis-berlin.de
www.sekis.de

Friedrichshain – Kreuzberg

c/o Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg
Gryphiusstraße 10, 10245 Berlin
Kontakt: Monika Vuong
Tel. 21 23 89 25 oder 0173 / 283 95 60
monika.vuong@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet-berlin.de

Lichtenberg

c/o Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Kontakt: Ines Drost
Tel. 513 88 88
ines.drost@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Marzahn – Hellersdorf

c/o Stadtteilzentrum Mosaik
Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin
Kontakt: Yvonne Vedder
Tel. 54 98 84 95
pflege@wuhletal.de
und Manfred Bahr
Tel. 54 98 81 83
mosaik@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Mitte

Lübecker Straße 19, 10559 Berlin
Kontakt: Sven Kirschke
Tel. 22 19 48 58 oder 0176 / 38 46 77 45
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Neukölln

c/o Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Hertzbergstraße 22, 12055 Berlin
Kontakt: Barbara Neckermann
Tel. 681 60 62
pflege-engagement@selbsthilfe-neukoelln.de
www.gesundheitszentrum-gropiusstadt.de

Pankow

c/o Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin
Kontakt: Irene Krombach
Tel. 499 87 09 11
pflegeengagement@stz-pankow.de
www.stadtteilzentrum-pankow.de

Reinickendorf

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus,
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
Kontakt: Alexandra Knorr und Tatjana Siek
Tel. 417 45 752 oder 01522/88 15 400
pflegeengagement@unionhilfswerk.de
alexandra.knorr@unionhilfswerk.de, tatjana.siek@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de

Spandau

c/o Spandauer Selbsthilfetreffpunkte e.V.
Wattstr.13, 13629 Berlin
Kontakt: Susanne Pohlmann
Tel. 93 62 23 80
shtsiemensstadt@arcor.de
www.spandauer-selbsthilfetreffpunkte.de

Steglitz – Zehlendorf

c/o Mittelhof e.V.
Königstraße 42-43, Kate, 14163 Berlin
Kontakt: Susanne Baschinski und Sarah Voigt
Tel. 80 49 55 88
baschinski@mittelhof.org und schuler@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Tempelhof – Schöneberg

c/o Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
Kontakt: Thorsten Schuler
Tel. 85 99 51 25
pflegeengagement@nbhs.de
www.nbhs.de

Treptow – Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfe-Zentrum
Friedenstraße 15, 12489 Berlin
Kontakt: Dorothee Gödicke
Tel. 226 848 02 oder 0176 / 101 03 869
d.goedicke@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

Anmeldungen erbitten wir über die jeweils angegebenen Adressen oder Telefon-Nummern bzw. an

SEKIS
Bismarckstr.101
10625 Berlin
Fax 030 890 285 40
Mail sekis@sekis-berlin.de

unbedingt mit Nennung des Kurses, der Nummer
und den vollständigen **Angaben zu Ihrer Person**

Name
Gruppe
Adresse
ggf. Erreichbarkeit (Tel / Mail)

Teilnahmegebühren bitte mitbringen oder
überweisen auf das Konto

selko e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
Kontonummer 3352403 / IBAN DE42100205000003352403
BLZ 100 205 00 / BIC BFSWDE33BER

Ebenfalls mit Nennung des Kurses, der Nummer
und vollständigen Angaben zu Ihrer Person
Rückfragen können Sie stellen unter:

Tel 030.8902 8533

Impressum

Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe
im Verein Selko e.V.
Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

Verantwortlich:
Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe
sowie Karin Stötzner
Redaktion **SEKIS**
Bismarckstr.101 – 10625 Berlin
Tel 030 - 890 285 37
Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de

Gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der
Berliner Krankenkassen und Kassenverbände
Gestaltung: Alexander Beck

Berlin Herbst 2013



Fortbildung für **Selbsthilfegruppen**

selko