

Dachverband der
Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

selko»

Aktiv in Selbsthilfe Fortbildung 2016



Auf dem Weg zur

Workshops
Seminare
Diskussionen
Selbsthilfe-Akademie Berlin

Inhaltsübersicht

Einladung zum lebendigen und gemeinsamen Lernen	7
1 Auftaktveranstaltung Fortbildungen in der Selbsthilfe 2016	8
Samstag 30. Januar 2016 11.00 – 16.00 Uhr	8
2 INSEA - Ein Kursangebot zum Selbstmanagement	9
Montag 8. Februar 2016	9
Montag 15. Februar 2016	9
Montag 22. Februar 2016	9
Montag 29. Februar 2016	9
Montag 7. März 2016	9
Montag 14. März 2016 jeweils von 14 – 16.30 Uhr	9
3 Humor in der Selbsthilfe	10
Samstag 13. Februar 2016 11.00 – 17.00 Uhr	10
4 Moderationstechniken in der Selbsthilfe	11
Donnerstag 18. Februar 2016 18.00 – 21.00 Uhr	11
Donnerstag 25. Februar 2016 18.00 – 21.00 Uhr	11
5 Altwerden als „sorgende“ Angehörige	12
Montag 22. Februar 2016 15.00 – 18.00 Uhr	12
6 Haltung verändert Verhalten - Halt in Selbsthilfegruppen finden	13
Montag 1. März 2016 15.00 - 18.00 Uhr	13
7 Selbsthilfe und Sozialrecht	14
Donnerstag 3. März 2016 15.00 – 18.00 Uhr	14
8 Annehmen und Loslassen	15
Samstag 5. März 2016 10.00 – 16.00 Uhr	15
9 Berliner Selbsthilfe-Forum	16
Betroffene beraten Betroffene - Beratungskonzepte in der Selbsthilfe	16
Dienstag 8. März 2016 16.00 – 18.30 Uhr	16
10 Lust auf Trommeln?	17
Montag 14. März 2016 16.00 – 19.00 Uhr	17
11 Kreative Methoden in der Gruppenarbeit	18
Donnerstag 17. März 2016 18.00 - 21.00 Uhr	18
12 Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen	19
Donnerstag 17. März 2016 18.30 – 21.00 Uhr	19
13 Zwischen Engagement und Professionalität	20
Montag 22. März 2016 12.00 – 16.00 Uhr	20

14	<i>Selbsthilfe und medizinische Rehabilitation</i>	21
	Montag 11. April 2016 16.00 – 18.00 Uhr	21
15	<i>Aufbruch - der Gruppenstart</i>	22
	Mittwoch 13. April 2016 18.00 – 21.00 Uhr	22
	Mittwoch 20. April 2016 18.00 – 21.00 Uhr	22
16	<i>Integration neuer Mitglieder</i>	23
	Donnerstag 14. April 2016 18.00 – 21.00 Uhr und	23
	Donnerstag 28. April 2016 18.00 – 21.00 Uhr	23
17	<i>Peer Counseling – Beratung auf Augenhöhe</i>	24
	Donnerstag 14. April 2016 16.00 – 19.00 Uhr	24
18	<i>Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen</i>	25
	Montag, 18. April 2016 16.00 - 18.00 Uhr	25
19	<i>Patienten-Rechte</i>	26
	Dienstag 19. April 2016 15.00 – 18.00 Uhr	26
20	<i>Motivation für und durch Gruppenleitung</i>	27
	Samstag 21. Mai 2016 10.00 – 16.00 Uhr	27
21	<i>Achtsamkeit und Aufmerksamkeit</i>	28
	Samstag 28. Mai 2016 10.00 – 16.00 Uhr	28
22	<i>Von der Gruppe zum Team –</i>	29
	Samstag 11. Juni 2016 11.00 – 17.00 Uhr	29
23	<i>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</i>	30
	Montag 13. Juni 2016 18.00 – 21.00 Uhr	30
24	<i>Themenreihe Krankheitsbewältigung</i>	31
	24.1 Wie funktioniert der Dialog? Montag 13. Juni 2016	31
	24.2 Patientenschulung und Selbsthilfe bei Diabetes Montag 20. Juni 2016	31
	24.3 Was kann Psychoonkologie für Krebskranke? Montag 27. Juni 2016	31
	24.4 Bewältigungsstrategien bei Depression Montag 18. Juli 2016	31
	jeweils 14.00 – 18.00 Uhr	31
25	<i>Gelungene Kooperation</i>	32
	Freitag 30. Juni 2016 14.00 – 18.00 Uhr	32
26	<i>Gruppenabläufe – Regeln – Strukturen - Konzepte</i>	33
	Montag 12. September 2016	33
	Montag 26. September 2016 jeweils 18.00 – 21.00 Uhr	33
27	<i>Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für Aktive in der Selbsthilfe</i>	34
27.1	<i>Meine Gruppe und ich</i>	34
	Mittwoch 14. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr	34

27.2	<i>Konflikte in der Gruppe</i>	34
	Mittwoch 21. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr	34
27.3	<i>Die Gruppe lebendig erhalten</i>	34
	Mittwoch 28. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr	34
27.4	<i>Abschluss und Abschied in Gruppen</i>	35
	Mittwoch 05. Oktober 2016 18.00 – 21.00 Uhr	35
28	<i>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</i>	36
	Donnerstag 15. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr	36
29	<i>Konflikte in der Selbsthilfegruppe</i>	37
	Samstag 17. September 2016 11.00 – 17.00 Uhr	37
30	<i>Selbsthilfeinitiativen werden Vereine - Grundlagen des Vereinsrechts</i>	38
	Montag 26. September 15.00 – 18.00 Uhr	38
31	<i>Ein starkes Netz</i>	39
	Dienstag 27. September 2016 15.00 - 18.00 Uhr	39
32	<i>Selbst- und Fremdwertschätzung</i>	40
	Samstag 08. Oktober 2016 10.00 – 16.00 Uhr	40
33	<i>Lust auf Trommeln?</i>	41
	Montag 10. Oktober 2016 16.00 – 19.00 Uhr	41
34	<i>Wahrnehmung und Kommunikation in der Gruppe</i>	42
	Donnerstag 13. Oktober 2016 18.00 – 21.00 Uhr	42
35	<i>IQWiG – Gesundheitsinformation und Beteiligung</i>	43
	Montag 24. Oktober 2016 14.00 – 17.00 Uhr	43
36	<i>Kraftquellen und innere Balance</i>	44
	Samstag 29. Oktober 2016 10.00 – 16.00 Uhr	44
37	<i>Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen</i>	45
	Montag 07. November 2016 15.00 – 18.00 Uhr	45
38	<i>Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?</i>	46
	Donnerstag 10. November 2016 18.00 – 21.00 Uhr	46
39	<i>Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen</i>	47
	Donnerstag 17. November 2016 18.00 – 21.00 Uhr	47
40	<i>Impulse für die Öffentlichkeitsarbeit</i>	48
	Dienstag 22. November 2016 15.00 - 18.00 Uhr	48
41	<i>Wie funktioniert das deutsche Gesundheitswesen?</i>	49
	Montag 28. November 2016 15.00 – 18.00 Uhr	49
	<i>Angebote in Kooperation mit anderen Selbsthilfeorganisationen</i>	50
42	<i>Autismus – Basiswissen</i>	51

Montag, 4. April 2016 9 bis 13 Uhr	51
43 Zeit- und Projektmanagement	52
Mittwoch 13. April 2016	52
Donnerstag 14. April 2016 jeweils von 9 bis 16.30 Uhr	52
44 Entspannungstechniken lernen und lehren	53
Donnerstag 19. Mai 2015	53
Freitag 20. Mai 2016 9 bis 16 Uhr	53
45 Rhetorik und Präsentationstechniken	54
Dienstag 24. Mai 2016	54
Mittwoch 25. Mai 2016 jeweils von 9 bis 16 Uhr	54
46 Zwangsstörungen und Tics – ein interdisziplinärer Ansatz	55
Dienstag 11. Oktober 2016 9 bis 16 Uhr	55
47 Methoden der Naturheilkunde	56
Donnerstag 22. September 2016	56
Freitag 23. September 2016 jeweils 9 bis 16 Uhr	56
48 Normalisierung-Selbstbestimmung-Inklusion:	57
Mittwoch 2. November 2016 9 bis 16 Uhr	57
<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	58
<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	59
49 Wie gründe ich einen Verein? Handlungsschritte, typische Fehler, Kosten, Steuerbegünstigungen	59
Samstag 9. Januar 2016 10.00 Uhr	59
<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	60
50 Die Macht der Worte. Kommunikative Kompetenz in Gespräch und Rede	60
Montag 4. April 2016 10.00 Uhr	60
Dienstag 5. April 2016 10:00 Uhr	60
<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	61
51 Organisation des Datenschutzes in sozialen Einrichtungen – Einstieg in die Managementaufgabe Datenschutz	61
Dienstag 19. April 2016 Beginn 9.30 Uhr	61
<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	62
52 "Immer ist jemand dagegen..."	62
Umgang mit Widerstand in Veränderungssituationen	62
Dienstag 19. April 2016 Beginn 9.30 Uhr	62
Mittwoch 20. April 2016 Beginn 9.30 Uhr	62
<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	63

53	<i>Netzwerke gestalten und moderieren</i>	63
	Dienstag 21. Juni 2016 Beginn 10.00 Uhr	63
	Mittwoch 22. Juni 2016 Beginn 10.00 Uhr	63
	<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	64
54	<i>"Was ich sage, ohne den Mund aufzumachen..."</i>	64
	<i>Auftreten und Körpersprache Schritt für Schritt verstehen und gestalten</i>	64
	Dienstag 27. September 2016 Beginn 9.00 Uhr	64
	<i>Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin</i>	65
55	<i>Facebook, Twitter & Co. Der Einsatz von Social Media in gemeinnützigen Einrichtungen</i>	65
	Freitag 4. November 2016 Beginn 9.30 Uhr	65
	<i>Selbsthilfe, Engagement und Pflege</i>	66
56	<i>Überzeugen und Motivieren</i>	67
	April 2016	67
57	<i>Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff</i>	68
	Juni 2016	68
58	<i>Rechtliche Betreuung in Wohngemeinschaften</i>	69
	Mai 2016	69
59	<i>Gründung und Unterstützung nachbarschaftlicher Hilfenetze</i>	70
	Montag 19. September 2016	70
60	<i>Umgang mit Konflikten in der Gruppe</i>	71
	Montag 19. September 2016 9.00 – 16.00 Uhr	71
61	<i>Zivilgesellschaftliches Engagement in der Pflege</i>	72
	März 2016	72
62	<i>Mediale Pflegeunterstützung - Chancen und Risiken durch soziale Netzwerke und Online-Angebote</i>	73
	Mai 2016	73
63	<i>Forum Transparenz und Vernetzung der Pflegeunterstützung</i>	74
	Oktober 2016	74
64	<i>Schulungsangebote für Ehrenamtliche im Pflegeengagement</i>	75
	<i>Der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin stellt sich vor</i>	79
	<i>Die Kontaktstellen in selko e.V.</i>	80
	<i>Selbsthilfe-Kontaktstellen</i>	80
	<i>Kontaktstellen PflegeEngagement</i>	83
	<i>Anmeldungen</i>	85
	<i>Impressum</i>	85

Einladung zum lebendigen und gemeinsamen Lernen

Selbsthilfe ist eine etablierte Hilfeform. Die Gruppen sind unentbehrliche Ergänzung bei der Bewältigung von Problemen oder Krankheit, ihre Organisationen sind wichtige Partner in der Gesundheitsversorgung. Im Mittelpunkt der Angebote steht das Ziel, die besondere Kompetenz von Betroffenen, Patienten oder chronisch Kranken bzw. Behinderten für die Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe nutzbar zu machen und zu stärken. Eine zufriedenstellende Arbeit in Gruppen und selbstorganisierten Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen, das auch hilfreich bei der Bewältigung von Problemen und strukturellen Schwierigkeiten sein kann. Es geht insbesondere darum, das Erfahrungswissen von Betroffenen aus der Selbsthilfe wertzuschätzen und für einen Dialog mit Kooperationspartnern in der gesundheitlichen Versorgung zusammenzutragen. Menschen sollen in ihren eigenen Zielen gestärkt werden und die Ressourcen zur Verfügung haben, die ihnen Kraft und Mut für eigenes Tun gibt.

Dem Wandel gerecht werden

Mit der Bedeutung, die sich die Selbsthilfe erkämpft hat, steigen aber auch die Erwartungen und Anforderungen an die Selbsthilfe. Da es sich nach wie vor überwiegend um Laien-Hilfe handelt, benötigt Selbsthilfe Wissen und Kompetenz, die Herausforderungen zu meistern. Notwendig ist ein Qualifizierungsangebot, das dem besonderen Charakter der Selbsthilfe und den aus ihrer Arbeit erwachsenen Erfordernissen gerecht wird.

Neue Kooperation

Um einen Rahmen für fachliche und politische Diskussionen zu schaffen, konnten für 2016 Referenten wichtiger Organisationen einbezogen werden:

- NAKOS Nationale Kontaktstelle zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- IQWiG Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
- Deutsche Rentenversicherung

Mit diesem Programm beginnen wir außerdem eine neue Form der Zusammenarbeit mit Partnern im Bereich Fortbildung, mit der wir einen Weg in das breite Spektrum der Veranstaltungen ebnen wollen. Wir werden in Zukunft auch auf Seminare und Diskussionen anderer Gruppen und Initiativen oder Anbieter verweisen, um Ihnen mehr Möglichkeiten zu erschließen, Ihr Wissen zu erweitern.

Exemplarisch für diese Zusammenarbeit finden Sie erstmals Angebote der Lebenshilfe Berlin Bildung gGmbH und der Paritätischen Akademie Berlin im Programm.

In der Online-Version des Fortbildungsprogramms werden dann weitere Organisationen eingebunden und das Spektrum hoffentlich für Sie anregend und interessant erweitert.

Das Fortbildungsprogramm ist also ein Kooperationsprojekt verschiedener Partner:

- Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe und selko e.V.
- Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
- Lebenshilfe Bildung gGmbH
- Paritätische Akademie Berlin
- INSEA aktiv

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

1 Auftaktveranstaltung Fortbildungen in der Selbsthilfe 2016 Frauen und Männer in der Selbsthilfe

Frauen sorgen für die (emotionale) Atmosphäre und Männer für die (intellektuelle) Versorgung!!!???
Vorurteile oder Tatsachen? Sind die Unterschiede von Männern und Frauen von Bedeutung für die Selbsthilfegruppe?

Gemeinsam mit vielen anderen Aktiven aus der Selbsthilfe wollen wir diesen und anderen Männer-Frauen-Fragen in vielen unterschiedlichen Zusammensetzungen nachgehen – mal im Plenum, mal in einer Frauen- oder Männergruppe, mal in gemischter Form oder einfach nur im Dialog zu zweit. Dabei werden uns u.a. folgende Fragestellungen beschäftigen:

Wie steht es um das Verhältnis von Männern und Frauen in unserer Selbsthilfegruppe?

Wie geht es uns als Frau oder Mann in der Gruppe und wie werden wir von den anderen Mitgliedern wahrgenommen?

Gibt es spezifische Verhaltensmuster, die für Männer bzw. Frauen stehen und wenn ja: wie sehen diese aus?

Wie wirken sich die (unterschiedlichen) Verhaltensweisen auf die Arbeit in den Selbsthilfegruppen aus?

Wir freuen uns wieder auf einen anregenden Tag mit vielen Aktiven aus der Selbsthilfe

Samstag	30. Januar 2016	11.00 – 16.00 Uhr
Ort	Villa Donnersmarck, Schädestr.9 14165 Berlin	
Leitung	Das Team des Arbeitskreises Fortbildung	
Kosten	keine	
	Ein preiswertes Imbissangebot für die Mittagspause steht am Veranstaltungsort zur Verfügung	
Anmeldung	Tel 030 801 97 514 Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf	

2 INSEA - Ein Kursangebot zum Selbstmanagement

Wege und Methoden kennen, gesund und aktiv mit Erkrankung umzugehen

Leben Sie mit einer körperlichen oder psychischen chronischen Erkrankung oder ist jemand in Ihrer Umgebung von einer chronischen Krankheit betroffen?

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Das bedeutet, dass sich die Menschen aktiv um ihre Gesundheit kümmern, soweit wie möglich ihren normalen Aktivitäten nachgehen und damit umgehen lernen, dass es körperliche und emotionale Höhen und Tiefen gibt. Eine Unterstützung hierbei kann ein aktives Selbstmanagement sein.

Das Programm INSEA will Betroffene, Angehörige und Freunde dabei unterstützen, mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen besser und selbstbestimmter zurecht zu kommen.

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Sie, Ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern, Ihren Alltag und Ihre Medikamenteneinnahme gut zu organisieren, sich ausgewogen zu ernähren und körperlich aktiv zu sein.

Das Selbstmanagementprogramm „Gesund und aktiv leben“ ist krankheitsübergreifend, also sowohl für körperlich als auch für viele psychisch Erkrankte geeignet. Teilnehmen können Menschen, die in der Lage und interessiert sind, einmal wöchentlich zweieinhalb Stunden am Stück mit anderen Menschen zusammen zu sein, und das über einen Zeitraum von insgesamt sechs Wochen.

Das Nationale Netzwerk INSEA „Gesund und aktiv leben“ hat das Ziel, ein Selbstmanagement Programm für Menschen mit chronischen Erkrankungen in Deutschland zu etablieren. INSEA ist ein evidenzbasiertes Stanford Selbstmanagementprogramm, gefördert von Careum.

Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER GEK.

Montag	8. Februar 2016	
Montag	15. Februar 2016	
Montag	22. Februar 2016	
Montag	29. Februar 2016	
Montag	7. März 2016	
Montag	14. März 2016	jeweils von 14 – 16.30 Uhr

Leitung	Nationale Koordinierungsstelle INSEA Dr. Gabriele Seidel, Maren Kreinhacke Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung Medizinische Hochschule Hannover Carl-Neuberg-Str. 1 30625 Hannover
Ort	SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Bismarckstr. 101 10625 Berlin
Kosten	12 €
Anmeldung	SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Bismarckstr. 101 10625 Berlin stoetzner@sekis-berlin.de

3 Humor in der Selbsthilfe

Humor ist eine der wichtigsten Schätze und Ressourcen, die das Leben für uns bereitstellt. Denn Lachen ist älter als die menschliche Sprache und entspringt unserem Urinstinkt für Gemeinsamkeit.

Welche Rolle kann nun aber Humor und Fröhlichkeit in der Selbsthilfe spielen? Wie passen die Auseinandersetzungen mit dem Ernst des Lebens und dem Sinn für Heiterkeit zusammen? Dem wollen wir in dieser Fortbildung nachgehen.

Die Wiederentdeckung von Humor und Lebensfreude auch in schwierigsten Lebenslagen, kann der Gruppe und jedem einzelnen Mitglied Flügel verleihen. Wie das in Selbsthilfegruppen gelingt und was sie dafür brauchen, werden wir in dieser Fortbildung erkunden.

Dabei wollen wir uns mit folgenden Themen und Fragen beschäftigen:

- Welchen Raum nimmt Witz und Frohsinn in unserer Gruppenarbeit ein und welchen Raum können oder wollen wir ihm geben?
- Wie gehen wir damit um, wenn es in der Gruppe unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, wann Humor angebracht ist?
- Wann und worüber kann man lachen, ohne uns oder Andere zu verletzen oder auszugrenzen?
- Welches Potential können wir mit Humor in der Selbsthilfe wecken und wie stellen wir das am besten an?

Samstag 13. Februar 2016 11.00 – 17.00 Uhr

Ort Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Hertzbergstr.22, 12055 Berlin Rixdorf
Leitung Jens Erik Geißler, Götz Liefert
Kosten 12 €
Anmeldung Tel 681 60 64

4 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 KnowHow in der Gruppe einzubringen und auszuprobieren. Dabei werden uns folgende Themen beschäftigen:

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

Die Abende bauen aufeinander auf und sind nur gemeinsam sinnvoll.

Donnerstag 18. Februar 2016 18.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag 25. Februar 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
 Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin
 Leitung Katarina Schneider, Birgit Sowade
 Kosten 12 €
 Anmeldung Tel 394 63 64

5 Altwerden als „sorgende“ Angehörige

Es gibt eine Vielzahl an Gruppen von Angehörigen, die sich um das Leben von Kindern oder Partnern mit Krankheiten oder Problemen drehen: Pflegende Angehörige, Angehörige von psychisch Kranken oder Eltern behinderter Kinder.

Zum Glück werden wir heute alle älter und auch lange gesund älter. Aber letztlich führt kein Weg am Altwerden vorbei. Menschen, die sich ihr Leben lang um ihre Angehörigen gekümmert haben, stehen dann vor der Frage, was aus ihren Familienmitgliedern werden wird, wenn sie selber zunehmend weniger in der Lage sind, diese Zuwendung und Sorge zu leisten. Das Wissen darum kann Ängste auslösen, mit denen man lernen muss zu leben. Man kann aber auch versuchen, diese unausweichliche Veränderung bewusst in den Blick zu nehmen und sich aktiv darauf vorbereiten.

Wer kümmert sich um meinen Sohn, wenn ich es nicht mehr kann?

Was muss ich rechtlich regeln, damit alles so stattfinden kann, wie es für die Betroffenen am besten ist?

Welche rechtlichen Vorkehrungen muss man in jedem Fall treffen?

Welche Unterbringungsmöglichkeiten gibt es für besondere Versorgungsbedarfe?

Wie kann man Gespräche führen mit denjenigen, die man dann um Hilfe bitten muss?

Bei wem kann ich Hilfe finden und was muss ich selber regeln?

Es ist gut, wenn man sich mit diesem Fragen nicht alleine auf den Weg machen muss. Wir wollen versuchen, die ersten Schritte dahin, gemeinsam zu gehen

Montag 22. Februar 2016 15.00 – 18.00 Uhr

Ort SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Jutta Crämer - APK - Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker
Karin Stötzner SEKIS

Kosten keine

Anmeldung Tel 890 285 37

6 Haltung verändert Verhalten - Halt in Selbsthilfegruppen finden

Die Atmosphäre der Gruppe wird bestimmt durch die Haltung der Mitglieder. Eine Haltung, die sich mehr an den Ressourcen als an den Defiziten orientiert fördert die Unterstützung jedes Einzelnen.

Im Mittelpunkt des Workshops stehen Übungen zur eigenen Haltung und hilfreiche Methoden für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe.

Wir wenden den Blick auf die Fähigkeiten und Kompetenzen jedes Einzelnen, um Stärken zu finden, sichtbar zu machen und zu fördern.

Montag **1. März 2016** **15.00 - 18.00 Uhr**

Leitung Ines Krahn und Wolfgang Hardt
Ort SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
 Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
Kosten 6 €
Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

7 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.

Donnerstag 3. März 2016 15.00 – 18.00 Uhr

Ort SEKIS
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
Referentin Hannelore Rohde-Käsling
Kosten 6 €
Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

8 Annehmen und Loslassen

Im Leben und in der Selbsthilfe gibt es immer wieder Situationen, in denen wir uns für etwas Bedanken oder auch mal von etwas lösen sollten. Manchmal ist das aber schwieriger als gedacht. Und oft sind es dann ganz ähnliche Barrieren, die uns davon abhalten etwas anzunehmen und Dank auszusprechen oder eine Möglichkeit etwas abzugeben oder loszulassen zu nutzen. Hier wollen wir in dieser Fortbildung ansetzen, uns darüber austauschen und auch viele praktische Übungen machen.

Insbesondere möchten wir uns mit folgenden Inhalten und Fragestellungen beschäftigen:

Was bedeutet "Dank" in unserem Leben?

Wozu ist es wichtig, etwas abzugeben?

Welche inneren und äußeren Barrieren kann es geben, etwas anzunehmen oder loszulassen und wie können wir diese überwinden?

Wie können wir uns angemessen für etwas bedanken und annehmen?

Und wie können wir Situationen erkennen und umsetzen, in denen es besser für uns oder unsere Umwelt ist, etwas loszulassen oder abzugeben?

Samstag 5. März 2016 10.00 – 16.00 Uhr

Ort Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Leitung Jens Erik Geißler, Petra Glasmeyer

Kosten 12 €

Anmeldung Tel 605 66 00

Mail shkgropiusstadt@t-online.de

9 Berliner Selbsthilfe-Forum
chronisch kranker und behinderter Menschen
„Gesundheitspolitik nicht über unsere Köpfe hinweg“

Betroffene beraten Betroffene - Beratungskonzepte in der Selbsthilfe
Peer-Counseling - „In-Gang-Setzer“ – „Ex-In“

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

Dienstag 8. März 2016 16.00 – 18.30 Uhr

Ort Abgeordnetenhaus von Berlin Niederkirchnerstr. 5 | 10969 Berlin

Wir bitten um schriftliche Anmeldung.

Mail stoetzner@sekis-berlin.de

Infos unter Tel 890 28 537

10 Lust auf Trommeln?

Drumming for mental health - Trommeln für die seelische Gesundheit ist ein Konzept zur Burnout-Prophylaxe, aber auch für Menschen in einer Lebenskrise oder Depression.

Selbsthilfegruppen leben auch von Kreativität und neuen Impulsen. Schrittweise etabliert sich die Möglichkeit, ab und zu einmal in einer Selbsthilfegruppe zu trommeln. Sportwissenschaftliche Fakultäten untersuchen die positiven Auswirkungen des Trommelns.

Warum?

Es macht Spaß - es verbindet - es setzt Kreativität frei - und bringt verbrauchte Energien zurück.

An jeweils einem Montag gehen wir der Frage nach:

- Habe ich überhaupt Rhythmus?
- Ich wollte schon immer mal trommeln – aber wie geht's?
- Wie klingen die unterschiedlichen Instrumente?
- Wie ist das, wenn eine Gruppe vom Chaos zum Rhythmus findet?
- Wie kann ich einen Drum Circle in meine Selbsthilfegruppe integrieren

Natürlich probieren wir an diesem Tag auch selber ganz viel aus.

Instrumente werden ausreichend zur Verfügung gestellt.

Die Zahl der möglichen Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt.

Die 2 Montage (s.29) können zusammen oder auch einzeln gebucht werden.

Montag	14. März 2016	16.00 – 19.00 Uhr
Ort	Villa Mittelhof Kita Teltower Rübchen, Musikraum UG Hohenzollernstr. 4-6 14163 Berlin	
Leitung	Ricarda Raabe	
Kosten	6 €	
Anmeldung	Tel	890 28 538 raabe@sekis-berlin.de

11 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 vor-zu-formulieren 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.

Donnerstag 17. März 2016 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 394 63 64

12 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.

Donnerstag 17. März 2016 18.30 – 21.00 Uhr

Ort	KIS-Kontakt – und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str.10 13187 Berlin
Leitung	Götz Liefert, Petra Glasmeyer
Kosten	6 €
Anmeldung	Tel 801 97 514

13 Zwischen Engagement und Professionalität

In Selbsthilfegruppen treffen sich ‚Experten in eigener Sache‘. Sie sind in Ihrem Thema vielfach so gut „bewandert“, dass sie von anderen als Ratgeber geschätzt werden. Immer dann, wenn Selbsthilfeinitiativen ihr Handlungsfeld nicht mehr nur auf das Gespräch begrenzen, sondern auch „Dienstleistungen im weitesten Sinne“ (z.B. Beratung oder Unterstützungsangebote) anbieten, wird der klassische Rahmen der Selbsthilfe schnell überschritten. Vielfach wird mit einem enormen Maß an ehrenamtlichem Engagement Hilfe geleistet, die eigentlich schon längst die Standards professioneller Arbeit erfüllt.

Wo aber ist die Grenze zwischen Selbsthilfe und Professionalität?

Wem nützen die scharfen Trennlinien und was würde eine flexiblere Betrachtung mit sich bringen?

Wann sind Organisationen von chronisch Kranken noch Selbsthilfeszusammenschlüsse und wann überschreiten sie die Line zum Fachverband oder einem Leistungsanbieter.

Klassische Selbsthilfe grenzt sich bewusst von professioneller Hilfe ab, um den besonderen Blick der Betroffenen nicht aus den Augen zu verlieren.

Verliert man die Betroffenenperspektive, wenn die Arbeit in einer Selbsthilfeinitiative bezahlt wird?

Wie sehen Konzepte aus, das Engagement besser zu honorieren, ohne den besonderen Charakter zu verlieren?

Montag 22. März 2016 12.00 – 16.00 Uhr

Ort SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Referentin Karin Stötzner

Kosten keine

Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

14 Selbsthilfe und medizinische Rehabilitation – Welche gemeinsamen Interessen gibt es?

Der Workshop startet mit einer kurzen Einführung in die medizinische Rehabilitation, die im Zuständigkeitsbereich der Deutschen Rentenversicherung angeboten wird. Es werden Themen vorgestellt, die sowohl für Mitglieder von Selbsthilfegruppen bedeutsam sind als auch für die Rentenversicherung als Reha-Träger (z.B. die Vorbereitung auf die Reha, Vereinbarung von Zielen während der Reha und Nachsorge nach der Reha).

Es ist eine Diskussion vorgesehen, welche Bedeutung diese Themen für die Selbsthilfe haben und welche Möglichkeiten der Informationsverbreitung bestehen. Anschließend werden Ziele der Rehaforschung skizziert und Ergebnisse von praxisrelevanten Forschungsprojekten präsentiert (z.B. www.Krankheitserfahrungen.de, www.Lebensstilaendern.de, www.Wegweiser-arbeitsfähigkeit.de).

Montag 11. April 2016 16.00 – 18.00 Uhr

Referentin Dr. Silke Kirschning –
Bereich Reha-Wissenschaften, Geschäftsbereich Sozialmedizin
und Rehabilitation Deutsche Rentenversicherung Bund

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Leitung Karin Stötzner

Kosten keine

Wir bitten um schriftliche Anmeldung.
Mail stoetzner@sekis-berlin.de

15 Aufbruch - der Gruppenstart

Was gibt es spannenderes im Selbsthilfeleben, als eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen!? Mit einem persönlichen Thema an den Start zu gehen, andere zu unterstützen oder mit Gleichgesinnten neue Wege zu suchen – das sind Dinge im Leben, die sehr bereichernd sein können.

Dem/der Gruppengründer/in ist das Thema sicher schon irgendwie klar und vielleicht gibt es auch schon ein paar Mitstreiter für dieses Unterfangen, aber wie macht man es denn nun am besten mit einer Gruppengründung?

Da haben sicher einige Gründer/innen bereits Gruppenerfahrung von der sie profitieren können, aber sowohl für die „alten Hasen“ im Selbsthilfealltag als auch für die Neueinsteiger stellen sich dann aber doch immer wieder ein paar Fragen:

- Wie viele Mitstreiter brauche ich und wie finde ich diese?
- Was brauche ich alles für eine Gruppengründung?
- Wie kann ich mir frühzeitig Unterstützung holen?
- Was sollte ich alles für ein erstes Treffen vorbereiten?
- Wie könnte das erste „Date“ aussehen und wie die Folgetreffen?
- Wie bringe ich meine Vorstellungen mit den Erwartungen Anderer in Einklang?

An zwei Abenden wollen wir uns zunächst mit der Vorbereitung auf eine Gruppengründung beschäftigen und im Anschluss mit den eigentlichen Gründungstreffen. Wir werden verschiedene Methoden ausprobieren und uns über Ideen und Konzepte austauschen.

Mittwoch	13. April 2016	18.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	20. April 2016	18.00 – 21.00 Uhr

Ort	Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Schöneberg Holsteinische Str.30 12161 Berlin (Friedenau)
Referenten	Susanne Fischer, Jens Erik Geißler
Kosten	12 €
Anmeldung	Tel 85 99 51 - 30/33

16 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 sonstigen 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.

Donnerstag 14. April 2016 18.00 – 21.00 Uhr und
Donnerstag 28. April 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfekontaktstelle Marzahn-Hellersdorf
 Alt-Marzahn 59a | 12685 Berlin
 Leitung Götz Liefert, Hanne Theurich
 Kosten 12 €
 Anmeldung Tel 542 51 03

17 Peer Counseling – Beratung auf Augenhöhe

In den letzten Jahrzehnten hat sich der gesellschaftliche Blick auf Menschen mit Behinderungen grundlegend gewandelt – heute sind Menschen mit Behinderungen Persönlichkeiten, die selbst bestimmen und entscheiden.

So fordert die UN-Behindertenrechtskonvention in Artikel 26, Abs. 1 wirksame Maßnahmen, um Menschen mit Behinderungen in die Lage zu versetzen, ein Höchstmaß an Selbstbestimmung und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens zu erreichen und zu bewahren. Als eine dieser wirksamen Maßnahmen wird Peer Support (engl. „Unterstützung“) genannt.

Eine spezielle und tiefergehende Form des Peer Supports ist Peer Counseling (engl. „Beratung“): Ein Mensch mit Behinderung wird beraten von einer Person, die selbst mit einer Behinderung in derselben Gesellschaft lebt. Berater/in und zu Beratende/r sind daher Peer´s (engl. „Gleiche“). Sie begegnen sich auf Augenhöhe. Ihren Ursprung hat diese Beratungsmethode in der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung.

Peer Counseling wird fachlich beständig weiterentwickelt und inzwischen auch in vielen anderen Bereichen angewendet, in denen Menschen mit Behinderungen Unterstützung finden.

Die Informationsveranstaltung ist offen für alle, die etwas über diese Beratungsmethode erfahren wollen.

Donnerstag	14. April 2016	16.00 – 19.00 Uhr
Ort	Villa Donnersmarck, Schädestr.9 - 13 in 14165 Berlin	
Referentin	Katrin Seelisch - Peer Counselorin, Diplom-Sozialpädagogin, systemische Supervisorin Ricarda Raabe SEKIS	
Kosten	keine	
Anmeldung	Mail sekis@sekis-berlin.de	

18 Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

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

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

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

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

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

Montag, 18. April 2016 16.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

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

Kosten keine
Wir bitten um schriftliche Anmeldung.

Mail

stoetzner@sekis-berlin.de

Infos unter Tel 890 285 37

19 Patienten-Rechte

Informationen für Selbsthilfe- und Patientenorganisationen

Das Patientenrechte-Gesetz liegt nun schon einige Jahre vor. Dennoch machen Selbsthilfegruppen die Erfahrung, dass diese Rechte nicht allen bekannt sind.

Wichtige Elemente sind

- Regelungen des Behandlungs- und 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 aktiv einfordern und ihre Mitglieder informieren können.

Dienstag 19. April 2016 15.00 – 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin
 Leitung Katrin Ulmer - gemeinsam mit dem PatientenForum Berlin
 Kosten keine
 Wir bitten um schriftliche Anmeldung
 Mail stoetzner@sekis-berlin.de
 Infos unter Tel 890 285 37

20 Motivation für und durch Gruppenleitung

In vielen Gruppen und kleinen Vereinen übernehmen Einzelne die Verantwortung für die Koordination. Sie kommen damit nicht selten in eine Leitungsrolle. Sie wollen nicht nur dafür sorgen, dass die Abläufe der Gruppentreffen funktionieren oder gemeinsame Vorhaben gelingen. Sie müssen manchmal auch in die Rolle eines „Vorgesetzten“ schlüpfen, ob sie wollen oder nicht. Die Verantwortlichen sind dann einerseits dafür zuständig, dass sich die Mitglieder angemessen vertreten, berücksichtigt oder verstanden fühlen und andererseits aber auch nicht überfordert werden.

Diese Rolle der Leitung einer Gruppe verlangt vielfältiges Wissen über Kommunikation. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam Situationen anschauen, wie das Miteinander zwischen Gruppe und „Leitung“ funktioniert, wie man sensibel für Zwischentöne werden kann, die für alle von Bedeutung sind.

Wir werden durch Einzel- und Gruppenarbeit

- Aktiv die eigenen Erfahrungen darstellen - positive wie negative
- Eigene Grenzen wahrnehmen und überlegen, wie darauf zu reagieren
- Neue Lösungswege erarbeiten

Samstag 21. Mai 2016 10.00 – 16.00 Uhr

Ort	Mittelhof e.V. Königstraße 42-43 14163 Berlin
Leitung	Katharina Kloß, Sabine von Wegerer
Kosten	12 €
Anmeldung	Tel 801 97 533

21 Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

Beim Themengebiet „Achtsamkeit und Aufmerksamkeit“ wollen wir unser Augenmerk zum einen auf uns selbst legen: Wie geht es uns in der Gruppe? Wie fühlen wir uns und was brauchen wir? Andererseits aber auch auf die Selbsthilfegruppe: Was geschieht in der Gruppe? Wo will die Gruppe hin und wie geht es den anderen?

Für ein ausgeglichenes Gruppenleben kann es sehr unterstützend sein sich selbst gut zu kennen und auf sich selbst zu achten. Andererseits ist es aber auch wichtig dem Gruppengeschehen zu folgen und zu schauen, dass alle Mitstreiter ausreichend Raum für ihre Belange haben. Beides in Balance zu halten ist ein weiterer sehr wichtiger Aspekt für einen guten Umgang innerhalb einer Gruppe.

Daher wollen wir in dieser Fortbildung zunächst unsere Sinne schärfen und versuchen unsere Wahrnehmung zu verbessern. Danach werden wir uns dem bewussten - also achtsamen und aufmerksamen - Umgang mit uns und der Gruppe widmen und ihn - wo möglich - ausbauen. Besondere Inhalte und Fragestellungen dieser Fortbildung können sein:

- Wie (und warum) nehmen wir etwas wahr?
- Wie werde ich ein guter bzw. besserer Beobachter?
- Wie kann ich achtsam mit mir und meiner Umwelt umgehen?
- Was kann ich tun, wenn mir nicht gefällt, was ich wahrnehme?
- Wie kann ich die Aufmerksamkeit innerhalb der Gruppe unterstützen?
- Wie schaffe ich eine gute Balance aus eigenen- und Gruppeninteressen?

Samstag	28. Mai 2016	10.00 – 16.00 Uhr
Ort	Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf Eichhorster Weg 32 13435 Berlin	
Leitung	Jens Erik Geißler, Sabine von Wegerer	
Kosten	12 €	
Anmeldung	Tel 416 48 42	

22 Von der Gruppe zum Team – Oder wie das „Wir“ in einer Selbsthilfegruppe gefördert werden kann

Selbsthilfegruppen können viel bewegen und einzelne Mitglieder dabei unterstützen, für ihre jeweiligen Anliegen Lösungen zu finden. Trotzdem ist es nicht immer leicht, in der Gruppe für ein gutes Klima zu sorgen und es zu ermöglichen, dass alle Beteiligten den richtigen Platz und die passende Rolle in der Gemeinschaft finden können.

Was trägt dazu bei, dass eine Selbsthilfegruppe wie ein gutes Team zusammenarbeitet und das Miteinander wachsen kann?

In diesem Seminar werden wir uns auf die Suche nach entsprechenden Wirkfaktoren machen und verschiedene Übungen kennen lernen, die den Teamgeist in der Gruppe stärken.

Samstag	11. Juni 2016	11.00 – 17.00 Uhr
Ort	Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf Alt Marzahn 59a 12685 Berlin	
Leitung	Sabine von Wegerer, Götz Liefert	
Kosten	12 €	
Anmeldung	Tel	542 51 03

23 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.

Montag 13. Juni 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Ort Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstr.70 | 12489 Berlin

Leitung Götz Liefert, Petra Glasmeyer

Kosten 6 €

Anmeldung Tel 801 97 514

24 Themenreihe Krankheitsbewältigung

Mitglieder aus Selbsthilfegruppen sind oft Experten ihrer eigenen Krankheit. Manchmal verfügen sie über mehr Wissen als die behandelnden Ärzte. Das liegt daran, dass nur die Patienten selbst die Erfahrung aller Behandlungsschritte erleben und erfahren: Diagnose, Medikation, Therapie, Reha und Versorgung durch ergänzende Therapeuten.

Dennoch haben Selbsthilfegruppenmitglieder ein großes Bedürfnis, ihr Wissen zur Krankheitsbewältigung zu aktualisieren.

Die Themenreihe Krankheitsbewältigung will dazu einen Beitrag leisten, indem Betroffene ihre Erfahrungen mit Professionellen (z.B. Ärzten oder Forschern) austauschen:

24.1	Wie funktioniert der Dialog?	Montag 13. Juni 2016
24.2	Patientenschulung und Selbsthilfe bei Diabetes	Montag 20. Juni 2016
24.3	Was kann Psychoonkologie für Krebskranke?	Montag 27. Juni 2016
24.4	Bewältigungsstrategien bei Depression	Montag 18. Juli 2016
		jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

Ort	SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Bismarckstr.101 10625 Berlin
Referenten	Fachexperten aus den handlungsfeldern
Kosten	6 € pro Termin
Anmeldung	Mail sekis@sekis-berlin.de

25 Gelungene Kooperation

Was sind Bedingungen für eine gute Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Institutionen im Gesundheitswesen?

Die Erfahrung zeigt, dass mehr Wissen über die Bedingungen guter Kooperation, die Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Akteuren erleichtern kann. Das Konzept Selbsthilfefreundliches Krankenhaus z.B. schlägt dafür vor, dass Selbsthilfe und Einrichtungen im Gesundheitswesen durch die Vereinbarung einer verbindlichen Konvention über Qualitätskriterien stabilisiert werden kann. Wir wollen mit Gruppen darüber ins Gespräch kommen und insbesondere die Kooperation mit Ärzten genauer betrachten:

Was sind relevante Kriterien für eine gelungene Kooperation?

Welche Erfahrungen gibt es zur Zusammenarbeit mit Fachverbänden von Ärzten?

Wer kennt wen über welche Formen der Verständigung?

Welche Institutionen im Gesundheitswesen arbeiten mit Selbsthilfeinitiativen zusammen?

Wie stabilisiert man Partnerschaft?

Eine Veranstaltung im Rahmen des Konzepts „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“

Freitag	30. Juni 2016	14.00 – 18.00 Uhr
Ort	SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Bismarckstr.101 10625 Berlin	
Leitung	Antje Liesener, Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen	
Kosten	6 €	
Anmeldung	Mail sekis@sekis-berlin.de	

26 Gruppenabläufe – Regeln – Strukturen - Konzepte

An zwei Abenden wollen wir uns intensiv mit Gruppenabläufen, Gruppenregeln, Gruppenstrukturen und Gruppenkonzepten beschäftigen, die hilfreich sind, um die Arbeit in der Selbsthilfegruppe produktiv zu gestalten.

Gruppenkonflikte und Unzufriedenheit entstehen häufig durch fehlende Strukturen oder nicht festgelegten Gruppenregeln. Um Schwierigkeiten künftig zu vermeiden, werden wir uns mit folgenden Themen und Fragen beschäftigen:

Sitzungsabläufe in der Gruppe – was hat sich bewährt, was fehlt, was sollte/kann verändert werden und wie geht die Gruppe damit um?

Regeln für die Gruppenarbeit - wann sind sie nützlich, wann sind sie eher störend?

Welche Gruppenstrukturen sind hilfreich und wie können sie in das eigene Gruppengeschehen integriert werden?

Welche Gruppenkonzepte haben sich bewährt und wie geht die Gruppe damit um?

Montag 12. September 2016

Montag 26. September 2016 **jeweils 18.00 – 21.00 Uhr**

Ort Selbsthilfekontaktstelle Pankow
Schönholzer Str. 10 | 13187 Berlin

Leitung Katarina Schneider, Götz Liefert

Kosten 12 €

Anmeldung Tel 499 870 910

27 Abenteuer Selbsthilfe - Gruppentraining für Aktive in der Selbsthilfe

Diese Fortbildungsreihe setzt sich aus vier Bausteinen zusammen und wendet sich an Kontaktpersonen, aktive Gruppenmitglieder oder GruppengründerInnen von Selbsthilfegruppen. Die TeilnehmerInnen erhalten Anregungen, wie sie ihre Arbeit in der Selbsthilfegruppe reflektieren und verbessern können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichsten Methoden wie Rollenspielen, Gruppenarbeit, Brainstorming, 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 für die vier Bausteine betragen insgesamt 24 €

27.1 Meine Gruppe und ich

Mittwoch 14. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr

In diesem Einführungsseminar werden wir uns zunächst mit der eigenen Rolle in der Selbsthilfegruppe beschäftigen. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund:

Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an die Gruppe?

Was möchte die Gruppe bzw. die einzelnen Gruppenmitglieder von mir?

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

Darüber hinaus werden wir im moderierten Austausch die unterschiedlichen Konzepte der Teilnehmer/innen in ihren Selbsthilfegruppen kennenlernen und deren Auswirkungen auf die jeweilige Gruppenarbeit diskutieren.

27.2 Konflikte in der Gruppe

Mittwoch 21. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr

In diesem Baustein werden wir uns damit beschäftigen, wie Gruppen arbeitsfähig werden bzw. bleiben und welche Hindernisse sie hierfür möglicherweise überwinden müssen. Im Zentrum steht dabei der Umgang mit Konflikten. Diese können sicherlich in jeder Gruppe entstehen – bei gelungener Konfliktlösung fühlt sich eine Gruppe jedoch oft nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und die Gruppenmitglieder können daran wachsen.

Wir werden uns damit beschäftigen, was ein Konflikt ist, zu welchen typischen Gruppenkonflikten es kommen kann, welche Erfahrungen die TeilnehmerInnen mit Konflikten haben und welche konstruktiven Lösungsmöglichkeiten es geben kann.

27.3 Die Gruppe lebendig erhalten

Mittwoch 28. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Dieses Mal werden wir uns mit Prozessen beschäftigen, die zu einem Gruppenklima beitragen, in dem Freude am gemeinsamen Arbeiten vorhanden ist oder wiedergefunden wird, sowie Respekt, Wertschätzung und Toleranz besteht.

Im Besonderen geht es darum Methoden, Konzepte oder Regeln zu diskutieren, die einem guten Gruppenklima förderlich sind. Wir werden gemeinsam einen Handwerkskoffer erarbeiten, der den Teilnehmer/innen die Arbeit in ihrer Gruppe erleichtern und bereichern soll.

27.4 Abschluss und Abschied in Gruppen

Mittwoch 05. Oktober 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Am letzten Abend werden wir uns noch ausreichend Zeit für einen Rückblick auf die vorherigen Bausteine nehmen und eventuell noch offen gebliebenen Fragen klären.

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

Ort	Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf Königstr.42/43 14163 Berlin
Leitung	Jens Erik Geißler, Hanne Theurich
Kosten	für alle vier Bausteine 24 €
Anmeldung	Tel 801 97 514

28 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.

Donnerstag 15. September 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Ort	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V., Steglitz-Zehlendorf Königstr.42/43 14163 Berlin
Leitung	Götz Liefert, Petra Glasmeyer
Kosten	6 € pro Termin
Anmeldung	Tel 801 97 514

29 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?

Samstag 17. September 2016 11.00 – 17.00 Uhr

Ort Eigeninitiative - Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstr.70 | 12489 Berlin

Leitung Gerd Böhle, Götz Liefert

Kosten 12 €

Anmeldung Tel 631 09 85

30 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:

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

Montag 26. September 15.00 – 18.00 Uhr

Ort SEKIS
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Brigitte Meier-Obi

Kosten 6 €

Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

31 Ein starkes Netz

Potenziale von Netzwerken erkennen und nutzen

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

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

Netzwerke schaffen Synergien, fördern das Lernen voneinander und erweitern die Möglichkeiten der Selbsthilfearbeit.

Anhand von Beispielen wollen wir das „Netzwerken“ ergründen.

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

Dienstag 27. September 2016 15.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr.101 | 10625 Berlin
Leitung Ines Krahn und Wolfgang Hardt
Kosten 6 €
Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

32 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?

Samstag 08. Oktober 2016 10.00 – 16.00 Uhr

Ort	KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz Fehrbelliner Str. 92 10119 Berlin	
Leitung	Susanne Fischer, Hanne Theurich	
Kosten	6 €	
Anmeldung	Tel	499 870 910

33 Lust auf Trommeln?

Drumming for mental health - Trommeln für die seelische Gesundheit ist ein Konzept zur Burnout-Prophylaxe, aber auch für Menschen in einer Lebenskrise oder Depression.

Selbsthilfegruppen leben auch von Kreativität und neuen Impulsen. Schrittweise etabliert sich die Möglichkeit, ab und zu einmal in einer Selbsthilfegruppe zu trommeln. Sportwissenschaftliche Fakultäten untersuchen die positiven Auswirkungen des Trommelns.

Warum?

Es macht Spaß - es verbindet - es setzt Kreativität frei - und bringt verbrauchte Energien zurück.

An jeweils einem Montag gehen wir der Frage nach:

- Habe ich überhaupt Rhythmus?
- Ich wollte schon immer mal trommeln – aber wie geht's?
- Wie klingen die unterschiedlichen Instrumente?
- Wie ist das, wenn eine Gruppe vom Chaos zum Rhythmus findet?
- Wie kann ich einen Drum Circle in meine Selbsthilfegruppe integrieren

Natürlich probieren wir an diesem Tag auch selber ganz viel aus.

Instrumente werden ausreichend zur Verfügung gestellt.

Die Zahl der möglichen Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt.

Montag 10. Oktober 2016 16.00 – 19.00 Uhr

Ort	Villa Mittelhof Kita Teltower Rübchen, Musikraum Hohenzollernstr. 4-6 14163 Berlin
Leitung	Ricarda Raabe
Kosten	6 €
Anmeldung	Tel 890 28 538 raabe@sekis-berlin.de

34 Wahrnehmung und Kommunikation in der Gruppe

Was in der Partnerschaft die halb ausgedrückte Zahnpasta-Tube ist sind in der Gruppe oft altbekannte Geschichten oder häufige Marotten. Kleinigkeiten lassen unseren Blutdruck hochgehen, regen uns auf bis zum handfesten Konflikt.

Mit Gruppenmitgliedern ist es wie mit der Familie. Ich suche sie mir nicht nach Sympathie aus. Sie sind einfach da und wir wollen zusammen etwas bewegen. Ob wir uns so verstehen, dass Vertrauen wachsen kann oder ob kleine Nervereien und Konflikte das Zusammensein schwer machen, trägt entscheidend zum Gelingen oder Scheitern der Gruppe bei.

Worauf reagiere ich bei anderen Menschen? Was nehme ich wahr und was bringt mich schnell an die Geduldsgrenze? Wie kann ich das, was mich in der Gruppe stört kommunizieren, um mit den anderen darüber ins Gespräch zu kommen?

Dieser Abend soll dazu beitragen, unsere unterschiedlichen Wahrnehmungen für ein konstruktives Miteinander zu nutzen. Er will Hilfestellung geben für ein gutes Zusammensein in der Gruppe.

Donnerstag 13. Oktober 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Ort	Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte Perleberger Str.44 10559 Berlin
Leitung	Götz Liefert, Birgit Sowade
Kosten	6 €
Anmeldung	Tel 394 63 64

35 IQWiG – Gesundheitsinformation und Beteiligung

Zugang zu konkreter und authentischer Informationen über Krankheiten und Krankheitsbewältigung war in der Vergangenheit einer der wichtigsten Gründe in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Patienten konnten jenseits der Information durch ihre behandelnden Ärzte Wissen zusammentragen, das ihnen Sicherheit gab und half, mit einer Erkrankung besser umzugehen.

Mit dem Aufkommen des Internets ist der Zugang zu und die Breite an Gesundheitswissen schier unübersehbar geworden. Dem großen Vorteil der schnellen Zugänglichkeit und Vielfalt steht der Nachteil gegenüber, dass die Bewertung der Information bezüglich ihrer Qualität, wissenschaftlichen Untermauerung oder der Neutralität bezogen auf bestimmte Interessen meist nicht mehr so einfach ist.

Patienten und Mitglieder in Selbsthilfegruppen als Laien können diese Einschätzung aber nicht so ohne weiteres selbst leisten. Sie sind auf Plattformen angewiesen, die mit fundierten Konzepten für Qualität und Transparenz der Information sorgen. In den letzten Jahren sind dafür eigene Institutionen und Bewertungsverfahren etabliert worden. Eine der zentralen Akteure in diesem Feld ist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen IQWiG, das nicht nur hochwertige wissenschaftliche Nutzenbewertung für neue Arzneimittel oder Methodenbewertung für Behandlungsverfahren im Auftrag des Gemeinsamen Bundesausschusses durchführt, sondern insbesondere auch evidenzbasierte Gesundheitsinformationen zur Verfügung stellt.

Dafür werden Studien darauf hin überprüft, wie seriös sie Aussagen zu Wirksamkeit und Nutzen der Medikamente, Behandlungsmethoden oder Krankheitsverläufe machen können.

Patienten sind hier die zentrale Zielgruppe. Damit diese Information aber den Patienten wirklich nutzt und von ihnen genutzt wird, muss sie verständlich sein und ggf. die Sicht der Betroffenen berücksichtigen.

Bei der Erstellung der Gesundheitsinformation des IQWiG wird deswegen nicht nur auf die Verständlichkeit besonderer Wert gelegt, sondern auch versucht, das Erfahrungswissen der Patienten hierfür einzubinden.

Wie die Informationen erarbeitet werden und welche Möglichkeiten der Patientenbeteiligung es dabei gibt, soll Thema dieser Informationsveranstaltung sein.

Montag 24. Oktober 2016 14.00 – 17.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin
 Referenten Dr. Klaus Koch | IQWiG Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
 Bereichsleitung Gesundheitsinformation
 Karin Stötzner | SEKIS | Patientenbeauftragte für Berlin
 Kosten keine
 Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

36 Kraftquellen und innere Balance

Im Leben geht es oft darum den Fokus auf das zu richten, was uns wieder Mut, Kraft und Energie geben kann. Jeder von uns und auch jede Selbsthilfegruppe schöpft die Energien jedoch aus unterschiedlichen Dingen oder Tätigkeiten. Da lohnt sich ein Blick auf die Vielfalt an Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen.

In dieser Fortbildung möchten wir die Achtsamkeit für derartige „Kraftquellen“ wecken, und ergründen, wie wir diese für ein ausgewogenes Leben und unsere Gruppen nutzen können.

Besondere Inhalte dieser Fortbildung werden sein:

- Welches Spektrum an Kraftquellen gibt es?
- Wo liegt der Unterschied zu Krafträubern?
- Warum sind diese individuell oft sehr unterschiedlich?
- Wie finden wir unseren Wohlfühlbereich?
- Wie können wir unsere Ressourcen angemessen nutzen?

Hinweis: Bei ausreichendem Interesse werden wir für die Teilnehmer im Anschluss einen Workshop zur Vertiefung anbieten.

Samstag 29. Oktober 2016 10.00 – 16.00 Uhr

Ort Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
 SEKIS | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin
 Leitung Susanne Fischer, Petra Glasmeyer
 Kosten 12 €
 Anmeldung Tel 890 28 538

37 Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen

Regelungen der Förderung nach § 20h SGB V

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

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

Montag 07. November 2016 15.00 – 18.00 Uhr

Ort SEKIS | Bismarckstr.101 | 10625 Berlin

Leitung Brigitte Meier-Obi

Kosten 6 €

Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

38 Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?

Immer wieder kommt es vor, dass einzelne Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in eine persönliche Krise geraten. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zum Umgang mit solchen Situationen beschäftigen.

Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt:

- Was sind typische Krisen von Gruppenmitgliedern?
- Wie machen sich diese bemerkbar?
- Wie kann die Gruppe mit solchen Krisen umgehen?
- Welche Ressourcen hat sie hierfür zur Verfügung?
- Was kann die Gruppe auffangen und wo ist ihre Grenze?

Anhand konkreter Beispiele werden wir verschiedene Krisensituationen näher betrachten und angemessene Lösungen dafür entwickeln.

Donnerstag 10. November 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Ort Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg
Schulze-Boysen-Str.38 | 10365 Berlin
Leitung Sabine von Wegerer, Götz Liefert
Kosten 6 €
Anmeldung Tel 554 91 892

39 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.

Donnerstag 17. November 2016 18.00 – 21.00 Uhr

Ort	Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau Holsteinische Str.30 12161 Berlin
Leitung	Götz Liefert, Petra Glasmeyer
Kosten	6 € pro Termin
Anmeldung	Tel 801 97 514

40 Impulse für die Öffentlichkeitsarbeit

Gezielt neue Mitglieder ansprechen

Viele Selbsthilfegruppen oder Organisationen suchen neue Mitglieder, weil die Initiative zu klein wird oder sie sich „verjüngen“ wollen.

Übliche Formen der Öffentlichkeitsarbeit sind:

- Handzetteln/Faltblättern, Broschüren
- Anzeigen
- Einträge in Datenbanken
- Internetauftritt
- Tag der offenen Tür
- gezielte Pressearbeit

Kreative Elemente und Vorgehensweisen können die effiziente Positionierung der Öffentlichkeitsarbeit ihrer Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation unterstützen.

Ansätze und mögliche Lösungen können sein:

- Warum wollen wir unsere Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation bekannt/-er machen?
- Wen wollen wir mit unserer Werbung erreichen?
- Wo und wie wollen wir uns in der Öffentlichkeit präsentieren?
- Wann ist ein guter Zeitpunkt für die Bewerbung?
- Wen können wir als Unterstützer und Partner gewinnen?
- Einsatz kreativer Methoden
- Auftritt im Internet oder sozialen Netzwerken

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen vielfältige Beispiele von Maßnahmen zur Herstellung von Öffentlichkeit und ihre praktische Umsetzung.

Dienstag 22. November 2016 15.00 - 18.00 Uhr

Ort SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Leitung Ines Krahn und Wolfgang Hardt

Kosten 6 €

Anmeldung Mail sekis@sekis-berlin.de

41 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.

Montag	28. November 2016	15.00 – 18.00 Uhr
Ort	SEKIS Bismarckstr.101 10625 Berlin	
Leitung	Katrin Ulmer - Büroleitung Patientenbeauftragte für Berlin gemeinsam mit dem PatientenForum Berlin	
Kosten	keine Wir bitten um schriftliche Anmeldung. Mail stoetzner@sekis-berlin.de	
Infos unter	Tel 890 28 537	

Angebote in Kooperation mit anderen Selbsthilfeorganisationen

In diesem Jahr beginnen wir, das Fortbildungsprogramm zu erweitern und kooperieren dafür mit Selbsthilfeorganisationen, die selber ein umfangreiches Programm an Angeboten vorhalten, das auch für die Selbsthilfe allgemein von Interesse sein kann.

Wir beginnen mit der Lebenshilfe Berlin Bildung gGmbH, die in ihrer Fortbildungs-Gesellschaft eine umfangreiche Themenpalette anbietet.

Um die Möglichkeiten zu verzahnen stellen wir hier eine Auswahl davon vor.

In der Online Version des Fortbildungsprogramms finden Sie dann auch Angebote anderer Partner, mit denen wir in Zukunft das umfassende Spektrum der Selbsthilfe-Fortbildung für Sie erschließen wollen.

42 Autismus – Basiswissen

Autismus wird auf der Grundlage beobachteter Verhaltensweisen diagnostiziert. In der Fortbildung werden überblicksartig Fragen der Diagnose und Symptomatik des Autismus behandelt. Neben diesem Blick von außen ermöglichen die autobiographischen Berichte Betroffener einen Perspektivenwechsel: den Blick von innen. Er kann helfen zu verstehen, wie ungewöhnliche Verhaltensmuster entstehen, wie eine entwicklungsfördernde Umgebung gestaltet werden sollte und welche pädagogischen und therapeutischen Förderstrategien eingesetzt werden müssen. Dabei geht es insbesondere um die veränderte Wahrnehmung und die Schwierigkeiten bei der Ausführung von Handlungen. Filmsequenzen werden die Darstellungen illustrieren. Abgeleitet werden Hinweise zum Umgang mit ungewöhnlichen Verhaltensweisen. Dabei kann die Dozentin auf ihre 12-jährige Arbeitserfahrung mit Menschen mit autistischer Behinderung zurückgreifen. Des Weiteren wird die Arbeit nach dem TEACCH-Programm vorgestellt, das sich weltweit bei der Förderung von Menschen mit autistischer Behinderung als besonders erfolgreich erwiesen hat.

Schwerpunkte

- Wesentliche Symptome einer autistischen Behinderung und Diagnoseverfahren
- Wesentliche Aspekte der veränderten Wahrnehmung von Menschen mit autistischer Behinderung sowie die Ableitung von Konsequenzen für die pädagogische Arbeit
- Neueste Forschungsergebnisse zu den Handlungsstörungen und Entwicklung von Ideen für die Berücksichtigung im Arbeitsleben
- Elementare Grundlagen des TEACCH-Ansatzes

Montag,	4. April 2016	9 bis 13 Uhr
Leitung	Dr. Brita Schirmer	
Zielgruppe	Mitarbeiter_innen in der Behindertenhilfe, Angehörige von Menschen mit Behinderung	
Kosten	90 € (Ermäßigung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen nach Absprache mit SEKIS möglich)	
Anmeldung	Lebenshilfe Bildung gGmbH Heinrich-Heine-Straße 15 10179 Berlin Tel 030. 82 99 98 603 Fax 030. 82 99 98 604 Mail bildung@lebenshilfe-berlin.de	

43 Zeit- und Projektmanagement

Freiraum schaffen – Ziele erreichen

In Zeiten steigender fachlicher Anforderungen und zunehmender Beschleunigung bei gleichzeitiger Begrenzung der personellen und sachlichen Ressourcen, wird ein hohes Maß an Effizienz in der Arbeitsorganisation und ein klares Setzen von Prioritäten immer wichtiger. Hinzu kommt, dass Sie neben Ihren Linienaufgaben auch noch vermehrt mit der Erledigung meist umfangreicher Sonderaufgaben in Form von Projekten befasst sind.

Bei der Vielzahl der Aufgaben kann es leicht passieren, dass man sich in Einzelaktionen verzettelt und den Blick für das Wesentliche verliert. Um auch in hektischen und stressigen Situationen die Übersicht zu behalten und effizient und zielorientiert zu arbeiten, benötigen Sie eine professionelle Arbeitsorganisation und das methodische Rüstzeug zur Organisation, Planung und Steuerung von Projekten. In diesem Praxisseminar zeigen wir Ihnen, wie Sie das alles realistisch schaffen.

Schwerpunkte

- Den eigenen Arbeitsstil analysieren und Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen
- Zeitfresser erkennen und Gegenstrategien entwickeln
- Das Prioritätenfenster nach Eisenhower (in Verbindung mit Pareto-Prinzip und GSP Methode)
- Die Werkzeugkiste für die Arbeitsorganisation
- Motivierte und talentorientierte Arbeitsaufteilung im Team
- Praxiserprobte Tipps zur Erhöhung der Selbstdisziplin und höflich aber bestimmt „Nein“ sagen
- Projektplanung und Steuerung mit einfach zu erlernender Softwareunterstützung
- Kommunikation in Projekten

Mittwoch 13. April 2016

Donnerstag 14. April 2016

jeweils von 9 bis 16.30 Uhr

Leitung Günther Sprunck

Kosten 340 €

(Ermäßigung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen nach Absprache mit SEKIS möglich)

Anmeldung **Lebenshilfe Bildung gGmbH**

Heinrich-Heine-Straße 15 | 10179 Berlin

Tel 030. 82 99 98 603

Mail bildung@lebenshilfe-berlin.de

44 Entspannungstechniken lernen und lehren

Entspannung ist ein Schlüssel zur Harmonisierung vieler Körperfunktionen – ein Potential, das noch zu wenig erkannt und genutzt wird. Im Seminar werden auch auf dem Rollstuhl erprobte Entspannungsübungen vorgestellt und praktisch anwendbar vermittelt.

Leichte Übungen aus dem Yoga dienen einem erhöhtem Körperbewusstsein und einem gutem Atemfluss.

Schwerpunkte

- Entspannungsmethoden (z.B. progressive Muskelentspannung)
- Atemübungen
- Bewegungen aus dem Yoga u.a. Übungssequenz Yoga auf dem Stuhl
- Einsatz von Handstellungen

Donnerstag 19. Mai 2015

Freitag 20. Mai 2016 9 bis 16 Uhr

Leitung Barbara Leich

Zielgruppe Mitarbeiter_innen in der Behindertenhilfe,

Kosten 280 €

(Ermäßigung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen nach Absprache mit SEKIS möglich)

Anmeldung **Lebenshilfe Bildung gGmbH**

Heinrich-Heine-Straße 15 | 10179 Berlin

Tel 030. 82 99 98 603

Fax 030. 82 99 98 604

Mail bildung@lebenshilfe-berlin.de

45 Rhetorik und Präsentationstechniken

Sie präsentieren auf Veranstaltungen Fakten, Ideen, Lösungen, Konzepte. Sie stehen hinter dem, was Sie sagen. Aber können Sie auch Ihr Publikum davon überzeugen?

Schwerpunkte

- Die häufigsten Schwachstellen beim Reden und Präsentieren
- Hörerbezogene Vorbereitung von Reden: Publikumsanalyse – Wer, warum, mit welcher Einstellung zum Thema? Persönliche Zielsetzung, Motivation
- Inhalte auf das Publikum zuschneiden (Clustermethode)
- Struktur der Rede (Ankündigen, Ausführen, Zusammenfassen)
- An- und Abmoderieren von inhaltlichen Schwerpunkten
- Gewinnender Redeeinstieg und der bewusste Abschluss
- Gezielte Argumentation – Argumente strategisch platzieren für das jeweilige Publikum
- Optimierung der Körpersprache, Hinweise zu Stimm- und Sprechwirkung
- Visualisierung – kurz, anregend, ansprechen
- Souveräner Umgang mit Störungen
- Halten einer kurzen Rede/ Präsentation und einer Kurzargumentation
- Feedback durch Trainerin und Videokamera

Ziele

- Verbesserung der rhetorischen Fertigkeiten
- Konzeption einer publikumsbezogen und effizienten Rede oder Präsentation
- Überzeugen durch klare Struktur und Anschaulichkeit
- Verständliches Darlegen von Fakten und Argumenten in der Rede
- Dynamische Körpersprache
- Authentischer und bewusster Auftritt der Teilnehmer_innen

Dienstag 24. Mai 2016

Mittwoch 25. Mai 2016 jeweils von 9 bis 16 Uhr

Leitung Anna Strittmatter

Kosten 350 €

(Ermäßigung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen nach Absprache mit SEKIS möglich)

Anmeldung **Lebenshilfe Bildung gGmbH**

Heinrich-Heine-Straße 15 | 10179 Berlin

Tel 030. 82 99 98 603

Fax 030. 82 99 98 604

Mail bildung@lebenshilfe-berlin.de

46 Zwangsstörungen und Tics – ein interdisziplinärer Ansatz
Behandlungskonzepte, Trends und ungelöste Probleme

Zwangserkrankungen und Tics gelten als komplexe und schwer behandelbare psychische Erkrankungen. Die Fortbildung vermittelt Hintergrundinformationen über Ursachen, Hinweise zur Diagnostik und Überlegungen zur Therapie.

Schwerpunkte

- Zwangsstörungen und Tics
- Diagnostik und Klassifikation
- Diagnosekriterien nach ICD-10
- Symptomatik
- Therapie

Ziele

- Kenntnisse zu Störungsbild, Ursachen und wesentliche Behandlungsmethoden Methoden
- Interaktiver Vortrag mit Fallbeispielen auch aus dem Teilnehmerkreis

Dienstag 11. Oktober 2016 9 bis 16 Uhr

Leitung Pamela Kloppenborg

Zielgruppe Mitarbeiter_innen in der Behindertenhilfe,
Angehörige von Menschen mit Behinderung

Kosten 170 €

(Ermäßigung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen nach Absprache mit SEKIS möglich)

Anmeldung **Lebenshilfe Bildung gGmbH**

Heinrich-Heine-Straße 15 | 10179 Berlin

Tel 030. 82 99 98 603

Fax 030. 82 99 98 604

Mail bildung@lebenshilfe-berlin.de

47 Methoden der Naturheilkunde

Die Natur als Lebens- und Heilkraft wird seit Jahrtausenden zum Wohl der Menschen genutzt. Verschiedenste Methoden zur Erhaltung von Gesundheit und Steigerung der Vitalität werden im Seminar vorgestellt (Kräuter, Aromatherapie, Kneipp, Hildegard von Bingen, fernöstliche Ansätze). Mit einfachen Mitteln können in der Pflege und in der Alltagsgestaltung von Bewohnern Impulse zur Aktivierung des Immunsystems und Stärkung der Selbstheilungskräfte gegeben werden. Steht unsere Lebensweise im Einklang mit den natürlichen Bedürfnissen von Körper, Geist und Seele, steigert Lebensfreude unser Wohlbefinden.

Schwerpunkte

- Kleine Kräuterkunde
- Aromatherapie
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Säulen der Kneipptherapie
- Lehren der Hildegard von Bingen
- Fernöstliche Ansätze, z.B. Ayurveda

Methoden

- Impulsreferate, praktische Übungen, Fallbeispiele, Erfahrungsaustausch
Hinweis: Lockere Kleidung, Decke mitbringen

Donnerstag 22. September 2016

Freitag 23. September 2016 jeweils 9 bis 16 Uhr

Leitung Barbara Leich

Zielgruppe Mitarbeiter_innen in der Behindertenhilfe,
Angehörige von Menschen mit Behinderung, Interessierte

Kosten 280 €

Anmeldung **Lebenshilfe Bildung gGmbH**

Heinrich-Heine-Straße 15 | 10179 Berlin

Tel 030. 82 99 98 603

Fax 030. 82 99 98 604

Mail bildung@lebenshilfe-berlin.de

48 Normalisierung-Selbstbestimmung-Inklusion:

Vom Schlagwort hin zum alltagstauglichen Konzept

In den 50iger Jahren wurde das „Normalisierungs-Konzept“ in den skandinavischen Ländern von Bengt Nirje und Bank Mikkelsen begründet und dann von Wolf Wolfensberger in den USA und Kanada weiterentwickelt. In Deutschland sorgte dieses Konzept in den 80iger Jahren für einen Paradigmenwechsel in der Behindertenhilfe, war gewissermaßen in aller Munde und wurde so immer mehr zum Schlagwort, das Gefahr lief, inhaltlich ausgehöhlt zu werden. Ähnliches geschah mit dem „Selbstbestimmungs-Ansatz“.

Droht dem Inklusions-Paradigma, das spätestens seit der UN-Behindertenrechtskonvention zum Leitgedanken der Behindertenhilfe wurde, nunmehr das gleiche Schicksal?

Wie können diese fortschrittlichen, ja revolutionären Konzepte der Gefahr entgehen, zu bloßen Worthülsen zu verkommen und in alltagstaugliche und handlungsanleitende Konzepte verwandelt werden? Welche Probleme entstehen dabei im beruflichen Alltag der Behindertenpädagogik? Und vor allem, wie denken die Kunden oder Nutzer selbst über diese Ansätze?

Die Fortbildungsveranstaltung beschäftigt sich vor allem mit der Frage, wie die o.g. Konzepte in der pädagogischen Praxis konkretisiert werden können. Hierzu sollen einerseits, neben einer kurzen allgemeinen Einführung in die Geschichte und die Inhalte dieser Konzepte, die Teilnehmer_innen mit ihren Vorstellungen und Erfahrungen bei der Umsetzung dieser Konzepte in den Alltag zu Wort kommen.

Andererseits wird die Veranstaltung im 2. Teil inklusiv geöffnet. Es wird eine Diskussion mit den Nutzern der pädagogischen Dienstleistungen, den Klienten, initiiert. Natürlich in leichter Sprache! Hierzu sind Menschen mit Behinderungen, die zu diesem Thema mitreden wollen, herzlich eingeladen. Zur Vorbereitung auf die Diskussion gibt es für die Interessenten einen eigenen Termin in leichter Sprache.

Zielgruppe

- Aktive in der Betreuung/Begleitung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung
- Für den 2. Teil der Veranstaltung Menschen mit Lernschwierigkeiten und Behinderung.

Mittwoch 2. November 2016 9 bis 16 Uhr

Vorbereitung der Diskussionsteilnehmer/innen am 27. Oktober 2016 10 bis 14 Uhr

Leitung Peter Schinner

Kosten 150 €

kostenfrei für Menschen mit Lernschwierigkeiten und Behinderung
(Ermäßigung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen nach Absprache mit SEKIS möglich)

Anmeldung **Lebenshilfe Bildung gGmbH**

Heinrich-Heine-Straße 15 | 10179 Berlin

Tel 030. 82 99 98 603

Fax 030. 82 99 98 604

Mail bildung@lebenshilfe-berlin.de

Kooperation mit der Paritätischen Akademie Berlin

Ein weiterer Kooperationspartner von selko e.V. ist die Paritätische Akademie Berlin. Auch hier informieren wir Sie über Angebote zu Seminaren, die auch für Selbsthilfe-Organisationen von Bedeutung sein können:

49 Wie gründe ich einen Verein?

Handlungsschritte, typische Fehler, Kosten, Steuerbegünstigungen

Der eingetragene Verein (e.V.) dürfte die häufigste Rechtsform unter den Organisationen sein, die im freigeinnützigen Bereich tätig sind. Einer der Schwerpunkte des Seminars/der Informationsveranstaltung wird dementsprechend auch die sachgerechte Gestaltung der Satzung vor dem Hintergrund der Anforderungen des 3. Abschnitts der Abgabenordnung - AO - (steuerbegünstigte Zwecke) sein.

Es werden u.a. behandelt:

- der formelle Ablauf einer Vereinsgründung bis zur Eintragung ins Vereinsregister einschließlich der einzelnen Handlungsschritte
- wesentliche Inhalte der Satzung
- Fehler, die man vermeiden sollte
- Einbeziehung des Finanzamts für Körperschaften, sofern Steuerbegünstigung angestrebt wird
- keine Angst vor der Vorstandshaftung
- Vorstand, Geschäftsführer, besonderer Vertreter

Eine Mustersatzung, wie ein Muster eines Gründungsversammlungsprotokolls und ein Muster eines Anfrageschreibens an das zuständige Finanzamt für Körperschaften, werden zur Verfügung gestellt.

Es wird empfohlen, folgende Dokumente im Internet anzusehen, diese werden Ihnen am Veranstaltungstag ausgedruckt zur Verfügung gestellt:

1. den recht brauchbaren „Kurzleitfaden Vereinsgründung“,

<http://www.vereinsknowhow.de/kurzinfos/leitfaden.htm>

2. die für steuerbegünstigte Zwecke insoweit wichtige Mustersatzung (Anlage 1 zu § 60 AO)

http://www.gesetze-im-internet.de/ao_1977/anlage_1.html

Samstag	9. Januar 2016	10.00 Uhr
Ort	Berlin - Haus der Parität Tucholskystr. 11 10117 Berlin	
Kosten	10 Euro	
Anmeldung	http://www.akademie.org/bildungsangebote/detail/seminar/3329457.html Buchungsnummer: 091682	

50 Die Macht der Worte. Kommunikative Kompetenz in Gespräch und Rede

Wer in Organisationen Verantwortung trägt oder beispielsweise in Gremien oder in der Patientenbeteiligung die Interessen seiner Mitglieder vertreten will, muss überzeugen. Die Art der Kommunikation hat einen zentralen Stellenwert ein.

Wer sich der Macht des Wortes bewusst ist und mit dem Instrument Sprache kunstfertig umzugehen weiß, kann die Qualität und das Ergebnis kommunikativer Situationen entscheidend beeinflussen. Ein weiterer wichtiger Faktor für gelungene Gespräche und Verhandlungen ist der selbstbewusste und kontrollierte Einsatz Ihrer Persönlichkeit.

Sie lernen, wie Sie durch den authentischen Einsatz Ihrer Persönlichkeit Ihre Überzeugungskraft ganz einfach erhöhen und damit Widerstände bei Ihren Gesprächspartnern abbauen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie auf unfaire Angriffe optimal reagieren und unbequeme Partner zu konstruktiver Zusammenarbeit bewegen können.

An verschiedenen Gesprächsarten und –beispielen wird dargestellt, wie einfach es ist, Ihren Gesprächspartner zu überzeugen anstatt zu überreden.

Es wird in einer kleinen Gruppe mit 8 Personen gearbeitet, was ein intensives Training in hoher Qualität ermöglicht und den Transfer in die Praxis sicherstellt.

Montag 4. April 2016 10.00 Uhr

Dienstag 5. April 2016 10:00 Uhr

Leitung Prof. Thomas Grießbach

Ort Berlin - Haus der Parität Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin

Kosten 419,00,- für Mitglieder, sonst 489,00,-

Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich über selko e.V. anmelden, gilt die Ermäßigung

Anmeldung <http://www.akademie.org/bildungsangebote/detail/seminar/3060811.html>

Buchungsnummer: 091630 | Anmeldeschluss: 07.03.2016

Paritätische Akademie Berlin | Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin

Information: Tel 030 - 27 58 282 - 14

51 Organisation des Datenschutzes in sozialen Einrichtungen – Einstieg in die Managementaufgabe Datenschutz

Ein Seminar zum Einstieg in das Thema Datenschutz in sozialen Einrichtungen. Das Seminar unterstreicht die Managementaufgabe, zeigt Aufgaben der Unternehmensführung und bietet Umsetzungsstrategien speziell in sozialen Einrichtungen.

Wie kann in Ihrer Einrichtung Datenschutz in die Praxis umgesetzt werden? Worin liegen die Gefahren? Mit welchen Maßnahmen können Sie Ihrer Verpflichtung zum Datenschutz nachkommen? In diesem Seminar sollen grundlegende, datenschutzrelevante Themen und deren Umsetzung besprochen werden.

Bedeutung von Datenschutz und Datensicherheit

- rechtliche Grundlagen
- Vorbereitung auf die europäische Datenschutzgrundverordnung
- Gefahren der modernen Kommunikation
- technische Maßnahmen
- Kommunikation, nicht nur im world-wide-web
- Internetnutzung
- Organisation des Datenschutzes in Ihrer Einrichtung
- Informationsquellen zum Thema Datenschutz
- Datenschutz ist Pflicht, aber auch ein Qualitätsmerkmal Ihrer Einrichtung und damit „Chefsache“. Ein praktischer Datenschutz ist nicht nur ein Thema der IT-Administration, sondern eine umfassende organisatorische Führungsaufgabe.

Dieses Seminar richtet sich bewusst an nicht-technische Mitarbeitende und Verantwortliche in sozialen Einrichtungen, die im täglichen Umgang mit Mitarbeitern und Klienten die Technologien moderner Kommunikation sicher anwenden wollen.

Dienstag	19. April 2016	Beginn 9.30 Uhr
Leitung	Gerfried Riekewolt	
Ort	Berlin - Haus der Parität Tucholskystr. 11 10117 Berlin	
Kosten	169,00,- Euro für Mitglieder, sonst 199,00,- Euro Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich über selko e.V. anmelden, gilt die Ermäßigung	
Anmeldung	http://www.akademie.org/bildungsangebote/detail/seminar/3174668.html Buchungsnummer: 071611 Anmeldeschluss: 02.02.2015	

Paritätische Akademie Berlin | Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin

Information: Tel 030 - 27 58 282 - 16 | thurner@akademie.org

52 "Immer ist jemand dagegen..."

Umgang mit Widerstand in Veränderungssituationen

Wenn es Veränderungen gibt, dann ist Widerstand eine ganz normale Reaktion in der Mitarbeiterschaft, die dem Führungspersonal zu schaffen machen kann. Besser ist es, darauf eingestellt zu sein, mögliche Reaktionen zu bedenken, die Emotionen dahinter zu verstehen und die eigenen Handlungen entsprechend abzustimmen. Dabei ist die Unterscheidung von Sach- und Beziehungsebene elementar. Im Umgang mit Widerstand ist gerade auch die eigene innere Haltung entscheidend dafür, ob sich Situationen zuspitzen oder entspannen.

Seminarthemen:

- Das Verhältnis der Menschen zu Veränderungen
- Widerstandstypen und Reaktionsmöglichkeiten
- Vielfältige Formen des Widerstands
- Eigene Ziele und Bedürfnisse berücksichtigen
- Lässt sich Veränderungskurve gestalten?
- Vielfalt der Blickwinkel als Ressource
- Übungen mit Beispielen der Teilnehmenden

Dienstag	19. April 2016	Beginn 9.30 Uhr
Mittwoch	20. April 2016	Beginn 9.30 Uhr
Leitung	Alexandra Kramm	
Ort	Berlin - Haus der Parität Tucholskystr. 11 10117 Berlin	
Kosten	319,00,- Euro für Mitglieder, sonst 369,00,- Euro Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich über selko e.V. anmelden, gilt die Ermäßigung	
Anmeldung	http://www.akademie.org/bildungsangebote/detail/seminar/3281546.html Buchungsnummer: 081616 Anmeldeschluss: 22.03.2016	

Paritätische Akademie Berlin | Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin
Information: Tel 030 - 27 58 282 - 17

53 Netzwerke gestalten und moderieren

Die Gesellschaft wird zunehmend komplexer und einzelgängerisches Verhalten sich als schwierig erweisen. Stattdessen wird es wichtiger, mit geeigneten Strukturen die Zusammenarbeit verschiedener Akteurs- und Interessensgruppen zu ermöglichen und zu fördern. Netzwerke sind hierfür ein wichtiges Instrument. Dessen Potenziale werden jedoch erst ansatzweise genutzt.

Um ein Netzwerk von Organisationen und Gruppen zusammen zu bringen, zu entwickeln und längerfristig produktiv zu machen, ist eine bewusste und aktive Moderation nötig. Dieser Workshop ist eine praxisorientierte Einführung in die Steuerung und Moderation von Netzwerken.

Es geht u.a. um die besondere Rolle der Moderation im Netzwerk, für das Moderieren generell ist das Seminar "Moderationstraining" vorgesehen.

Themen:

- Arten von Netzwerken und ihre Potenzial
- Aufbau und Entwicklung von Netzwerken
- Rolle der Moderation
- Erfolgsfaktoren für die Netzwerkarbeit
- Evaluation von Netzwerken

Ziel des Seminars ist, Sie darin zu unterstützen, Ihre Netzwerk-Ziele zu klären und einen Weg dorthin zu entwickeln. Die "Klippen" und "Mühen" des Alltags in Netzwerken zu verstehen. Anforderungen an die Moderation und Handwerkszeug dafür kennen zu lernen.

Dienstag	21. Juni 2016	Beginn 10.00 Uhr
Mittwoch	22. Juni 2016	Beginn 10.00 Uhr
Leitung	Alexandra Kramm	
Ort	Berlin - Haus der Parität Tucholskystr. 11 10117 Berlin	
Kosten	169,00,- Euro für Mitglieder, sonst 189,00,- Euro Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich über selko e.V. anmelden, gilt die Ermäßigung	
Anmeldung	http://www.akademie.org/bildungsangebote/detail/seminar/3060934.html Buchungsnummer: 091604 Anmeldeschluss: 24.05.2016	

Paritätische Akademie Berlin | Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin

Information: Tel 030 - 27 58 282 - 24 | steinmetz@akademie.org

54 "Was ich sage, ohne den Mund aufzumachen..."

Auftreten und Körpersprache Schritt für Schritt verstehen und gestalten

Wir leben scheinbar in der Welt der Worte und denken viel über die richtigen Worte nach. Dabei macht die Körpersprache in der Kommunikation mehr als die Hälfte der Botschaft aus. In der Körpersprache spiegeln sich Emotionen und Haltungen wieder; Deshalb ist es sinnvoll, die Botschaften des Körpers verstehen und nutzen zu lernen. Vor allem die Wechselwirkung zwischen der inneren Haltung und der Körperhaltung ist im beruflichen Alltag ein nützliches Mittel der Gestaltung. Bei allem Üben und Ausprobieren geht es im Seminar darum, die eigene starke Seite zu zeigen und sich nicht verbiegen zu müssen.

Seminarthemen:

- Körpersprache bewusst „lesen“
- Meine Botschaft mit Körpersprache unterstreichen
- Was ist eine „selbstbewusste“ Haltung?
- Mit aufrechter Haltung geradlinig durch den Tag
- Authentisch wirken – was passt zu mir?
- Übungen mit Beispielen der Teilnehmenden

Dienstag 27. September 2016 Beginn 9.00 Uhr

Leitung Alexandra Kramm

Ort Berlin - Haus der Parität Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin

Kosten 189,00,- für Mitglieder, sonst 229,00,-

Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich über selko e.V. anmelden,
gilt die Ermäßigung

Anmeldung <http://www.akademie.org/bildungsangebote/detail/seminar/3281570.html>
Buchungsnummer: 081617 | Anmeldeschluss: 30.08.2016

Paritätische Akademie Berlin | Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin

Information: Tel 030 - 27 58 282 - 17

55 Facebook, Twitter & Co.

Der Einsatz von Social Media in gemeinnützigen Einrichtungen

Die vor einigen Jahren noch „neuen Medien“ sind längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Netzwerke wie Facebook oder Twitter werden als selbstverständliche Kommunikations- und Interaktionskanäle verwendet, Unternehmen und zunehmend auch Einrichtungen aus dem sozialen Bereich haben Social Media als interessanten Kommunikationskanal entdeckt. Mit dem Siegeszug mobiler Endgeräte und Sozialer Netzwerke wie Facebook hat sich eine neue Art der Kommunikation zu den eigenen Zielgruppen etabliert. Anders als in der klassischen Werbung, Öffentlichkeitsarbeit oder Personalakquise findet der Austausch mit Kunden, Klienten, Presse oder potentiellen neuen Mitarbeitern heute verstärkt auch online statt. Gleichzeitig verändert sich die Kommunikation im Social-Media-Bereich stetig. Netzwerke, die heute noch populär sind, sind vielleicht in einem halben Jahr in der Bedeutungslosigkeit versunken. Social Media bedeutet, immer am Ball bleiben zu müssen und bietet neben beinahe unendlich scheinenden Möglichkeiten auch eine Reihe von Risiken, die es zu umschiffen gilt. Ziel der Fortbildung ist es, Wissen und Kenntnisse zur Kommunikation in Sozialen Netzwerken zu vermitteln. Dabei werden sowohl private wie auch berufliche Einsatzgebiete angesprochen, es werden Vor- und Nachteile aufgezeigt sowie konkrete Tipps für Planung und Umsetzung eigener Projekte gegeben. Von den Grundlagen des Web 2.0 über typische Vertreter Sozialer Netzwerke, (Mikro)Blogs und weitere Dienste bis hin zu aktuellen Plattformen wie Instagram und Pinterest wird ein weiterer Bogen geschlagen. Neben der Live-Vorführung der behandelten Netzwerke und Dienste werden Diskussion und Erfahrungsaustausch ebenso wichtige Bestandteile der Fortbildung sein.

Freitag	4. November 2016 Beginn 9.30 Uhr
Leitung	Sascha Dinse
Ort	Berlin - Haus der Parität Tucholskystr. 11 10117 Berlin
Kosten	89,00,- Euro für Mitglieder, sonst 99,00,- Euro Für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die sich über selko e.V. anmelden, gilt die Ermäßigung
Anmeldung	http://www.akademie.org/bildungsangebote/detail/seminar/3241735.html Buchungsnummer: 071673 Anmeldeschluss: 07.10.2016

Paritätische Akademie Berlin | Tucholskystr. 11 | 10117 Berlin
Information: Tel 030 - 27 58 282 - 16

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 Herausforderungen, 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 den Kontaktstellen PflegeEngagement 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.

56 Überzeugen und Motivieren

Überzeugen und Motivieren stellen kommunikative Herausforderung nicht nur in der Begleitung von Ehrenamtlichen dar.

- Wie kann es gelingen, andere Menschen von einer Sache zu überzeugen?
- Wie merkt man, dass man erfolgreich war?
- Überzeugt sein, bedeutet nicht immer, auch entsprechend zu handeln.
- Was sind intrinsische Motive, was extrinsische? Welche Möglichkeiten der Motivation habe ich in der Arbeit mit Ehrenamtlichen?

Auf diese und andere Fragen gibt dieser Tagesworkshop Antworten.

April 2016

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Leitung N.N.
Kosten kostenfrei
Anmeldung kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

57 Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff

In 2017 wird die Erfassung und Abbildung der Pflegebedürftigkeit im Rahmen eines erweiterten Begriffs neu geregelt. Die Pflegestufen werden durch sogenannte Grade der Pflegebedürftigkeit abgelöst. In diesem Zusammenhang wird es auch ein neues Prüfverfahren zur Einstufung geben.

Das neue Begutachtungsassessment (NBA) prüft die Pflegebedürftigkeit in den Bereichen der Mobilität, den kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten, den Verhaltensweisen und psychischen Problemlagen, der Selbstversorgung, dem Umgang mit krankheits-/therapiebedingten Anforderungen und Belastungen sowie bei der Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.

Die Teilnehmenden lernen in der Fortbildung den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff sowie das Prüfverfahren zur Einstufung auf der Grundlage des NBA kennen.

Juni 2016

Ort	SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Leitung	N.N.
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

**58 Rechtliche Betreuung in Wohngemeinschaften
für Menschen mit Pflegebedarf
Informationsveranstaltung zu aktuellen Fragen**

In Berlin steht ein erheblicher Teil der in Wohngemeinschaften lebenden Pflegebedürftigen unter rechtlicher Betreuung. Die damit verbundenen Aufgaben für rechtliche Betreuer und Betreuerinnen sind durchaus anders als in der häuslichen Umgebung oder in der stationären Versorgung. Das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung bietet seit 2014 zu aktuellen Themen rund um Pflege-Wohngemeinschaften in Zusammenarbeit mit dem SWA e.V. (Verein Selbstbestimmtes Wohnen im Alter) eine Informationsveranstaltung an. Aktuelle Themen wie die Finanzierung und Kosten, die Aufgaben von Betreuern sowie Angehörigen in WGen, Fragen rund um die Tagesgestaltung etc. werden in den Blick genommen. Darüber hinaus bietet die Veranstaltung die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an rechtliche Betreuer und Betreuerinnen und ist für Mai und November geplant.

Mai 2016

November 2016

Ort	SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Leitung	Astrid Grunewald-Feskorn (Juristin)
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

59 Gründung und Unterstützung nachbarschaftlicher Hilfenetze Workshop: Pflegeengagement im Wohnumfeld

Angesichts gravierend steigender Zahlen pflegebedürftiger und hochaltriger Menschen kommt dem bürgerschaftlichem Engagement im Umfeld häuslicher Pflege eine besondere Bedeutung zu. Daher stellt sich die Frage, welche Formen der Hilfe jenseits von Familie und Pflegediensten denkbar sind und welche Rolle die Potentiale der Selbstorganisation, des nachbarschaftlichen Engagements und der freiwilligen informellen Unterstützung denkbar und realistisch sind.

Wie können also selbstorganisierte, wohnortnahe Netzwerke initiiert werden, um den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit und im Quartier zu fördern und somit die Chancen auf Selbstbestimmung und Teilhabe zu erhöhen.

Folgende Aspekte werden im Rahmen des Workshops thematisiert:

- Merkmale nachbarschaftlicher Hilfenetze
- Informationen und Möglichkeiten über Zugangswege zur Zielgruppe „Pflegerische Angehörige und Pflegebedürftige“
- Vorstellung von Modellen nachbarschaftlicher Unterstützung: Tauschbörse und Seniorengenossenschaft
- Initiierung von nachbarschaftlichen Hilfenetzen für pflegebedürftige Menschen durch Professionelle
- Rolle des Ehrenamts in Nachbarschaften
- Zugangsmethoden zur schwer erreichbaren Zielgruppe „ Pflegebedürftige“

Montag 19. September 2016

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

Leitung N.N.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

60 Umgang mit Konflikten in der Gruppe

Diejenigen, die im Rahmen der Selbsthilfe Gruppen von pflegenden Angehörigen begleiten ist es wichtig, Konflikte in der Gruppe professionell zu begegnen. Ob reine Selbsthilfe- oder angeleitete Gruppe, Konflikte lassen sich oft nicht vermeiden. Je unterschiedlicher die Charaktere und die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder, desto wichtiger sind Strategien die dafür sorgen, dass Konflikte gar nicht erst entstehen.

Inhalte der Fortbildung:

- Arten von Störungen und Konflikten
- Strategie- und Lösungsangebote
- Erprobung im Rollenspiel

Montag **19. September 2016** **9.00 – 16.00 Uhr**

Ort SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Leitung Hanne Theurich, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialtherapeutin, Supervisorin
Kosten kostenfrei
Anmeldung kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

61 Zivilgesellschaftliches Engagement in der Pflege - Kooperation statt Substitution

Häusliche Pflege braucht Unterstützung. Heute werden 70 Prozent aller Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. Es ist jedoch zu befürchten, dass in den kommenden Jahr(zehnt)en das Potential an helfenden Familienmitgliedern oder professionellen Pflegekräften diesen Bedarf nicht mehr werden decken können. Gesellschaftspolitisch ist daher zu fragen, welche Formen der Hilfe jenseits von Familie und Pflegediensten denkbar sind und welche Rolle die Potentiale der Selbstorganisation, des nachbarschaftlichen Engagements und der freiwilligen informellen Unterstützung denkbar und realistisch sind. Angesichts gravierend steigender Zahlen pflegebedürftiger und hochaltriger Menschen kommt dem bürgerschaftlichem Engagement im Umfeld häuslicher Pflege also eine besondere Bedeutung zu.

Im Rahmen der Veranstaltung werden durch Vorträge und in Workshops folgende Themen diskutiert:

- Wie können selbstorganisierte, wohnortnahe Netzwerke initiiert werden, um den Verbleib in der eigenen Häuslichkeit und im Quartier zu fördern und somit die Chancen auf Selbstbestimmung und Teilhabe zu erhöhen?
- Welche Rolle spielen dabei die Berliner Angebote zur Pflegeunterstützung (Kontaktstellen PflegeEngagement (nach § 45d SGB XI), die niedrighschwelligen Betreuungsangebote (nach § 45c SGB XI) und Stadtteilzentren aber auch gewerbliche Anbieter)
- Wie sollte die Unterstützung für pflegende Angehörige bedarfsgerecht weiterentwickelt werden?
- Wo liegen die Möglichkeiten und die Grenzen der Kooperationen von Haupt- und Ehrenamt?
- Wie können Ehrenamtliche gewonnen und nachhaltig eingebunden werden?
- Inwieweit gibt es Entwicklungen, bei denen ein wachsender Entgeltcharakter des Engagements im Umfeld von Pflege zu beobachten ist und welche Auswirkungen hat dies?

März 2016

Ort	Rotes Rathaus Berlin
Leitung	Landespflegeausschuss Berlin – Bei Fragen Kontakt vorab: Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

62 Mediale Pflegeunterstützung - Chancen und Risiken durch soziale Netzwerke und Online-Angebote

Um die Selbsthilfe und den Austausch unter Betroffenen zu ermöglichen, ist die verstärkte Nutzung des Internets bereits für viele Selbsthilfeverbände chronisch kranker und behinderter Menschen tägliche Praxis. Auch im Bereich der Pflegeberatung und Pflegeunterstützung hat die Anzahl onlinegestützter Angebote drastisch zugenommen. Sie reichen von der Öffentlichkeitsarbeit gemeinnütziger Träger und dem Marketing privater Pflegeanbieter in sozialen Netzwerken über Online-Beratungsstellen und -Pflegekursen bis hin zu interaktiven Pfl egetagebüchern und Belastungstests für pflegende Angehörige. Doch können diese Angebote die professionelle und ehrenamtliche Face-to-Face Beratung und Begleitung ersetzen? Muss die Möglichkeit der Partizipation und sozialräumlicher Teilhabe vor diesem Hintergrund neu gedacht werden? Welche Rolle spielen hierbei profitorientierte, multinationale Unternehmen? Nicht selten bleiben dabei jedoch gerade die für Selbsthilfeorganisationen besonders wichtigen Voraussetzungen wie Datenschutz, Anonymität, einfache Handhabung und Barrierefreiheit unberücksichtigt.

Im Rahmen der Veranstaltung werden exemplarisch unterschiedliche onlinegestützte Angebote und Netzwerke vorgestellt und thematisiert. Anschließend werden die wichtigsten Aspekte des Datenschutzes beleuchtet. Die Teilnehmer/innen werden im Umgang mit onlinegestützten Angeboten und dem Schutz personenbezogener Daten sensibilisiert.

Mai 2016

Ort	SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Leitung	N.N.
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

63 Forum Transparenz und Vernetzung der Pflegeunterstützung

Die Berliner Angebote zur Pflegeunterstützung sind vielfältig und dem Wandel der Zeit unterworfen. Zu den bestehenden Kontaktstellen PflegeEngagement und den niedrigrschwelligen Betreuungsangeboten zur Entlastung pflegender Angehöriger kommen neue Angebote der Entlastung hinzu. Auch die gesetzlichen Rahmenbedingungen ändern sich mit dem Pflegestärkungsgesetz II und III und den dazugehörigen Landesverordnungen.

Im Rahmen der Veranstaltung werden einerseits die veränderten Rahmenbedingungen sowie die neuen Betreuungs- und Entlastungsangebote thematisiert. Darauf aufbauend soll der Frage der Vernetzung nachgegangen werden: Wie können Kooperationen ausgebaut werden und gut gelingen? Wie können Multiplikatoren (wie z.B. Hausärzte) gewonnen und eingebunden werden?

Oktober 2016

Ort	SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Leitung	N.N.
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

64 Schulungsangebote für Ehrenamtliche im Pflegeengagement

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

In 2016 werden wieder drei Schulungsreihen für ehrenamtlich Engagierte durchgeführt, die im Umfeld häusliche Pflege alltagsnahe Unterstützung leisten 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.

Ziele sind 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 ein Zusatzmodul für den individuellen Einsatzbereich und die betreute Zielgruppe auswählen. Die Schulungsreihen finden in Zusammenarbeit von jeweils vier Kontaktstellen PflegeEngagement in Berlin statt. Die Konzeption und Durchführung wird vom Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung begleitet und unterstützt.

Im Rahmen des Qualitätsmanagements erfolgt regelmäßig eine Evaluation und Weiterentwicklung.

Darüber hinaus werden kontinuierlich weitere Fortbildungen, wie z.B. „Wohnen im Alter“ oder „Krankheitsbild Demenz“ sowie Informationsveranstaltungen angeboten.

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

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.

(3 Stunden-Einheit)

Modul 2: Rolle im Ehrenamt, Nähe und Distanz

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

Unser Ziel ist es, dass Sie sich in die Situation Pflegebedürftiger und pflegender Angehöriger einfühlen können und wissen, an welchen Stellen Sie agieren können. Sie entwickeln ein Gespür für Grenzsituationen und lernen die Schnittpunkte bzw. Zuständigkeit von professioneller Pflege kennen, so dass Sie frühzeitig Hilfe anfordern können.

Dabei kann es helfen, sich mit dem Thema „Nähe und Distanz“ auseinander zu setzen. Was bedeuten eigentlich „Nähe“ und „Distanz“? Wann sind meine eigenen Grenzen überschritten, wie kann ich die meines Gegenübers

wahren? Mit Theorie aber auch praktischen Beispielen möchten wir Ihnen dieses Thema näherbringen und Ihnen helfen, sich in ganz neue Situationen einzufühlen, um auch mit Konfliktsituationen umgehen zu lernen.
(2 Stunden-Einheit)

Modul 3:

Pflegeversicherung / Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsbedarf

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 auch an mehreren Krankheiten (Multimorbidität) zu erkranken. Die Folgen sind oftmals Trauer über Defizite und Abhängigkeit, Scham oder Wut. Trotz altersbedingter Einschränkungen spielen Kommunikation und Beschäftigung eine zentrale Rolle im Leben. Sie bringen Freude und Abwechslung in den Alltag und fördern vorhandene Fähigkeiten und soziale Integration. Wir wollen besprechen, was bei der Kommunikation mit älteren Menschen zu beachten ist und welche Beschäftigungsmöglichkeiten sich anbieten. Die Biografie und die Interessen des einzelnen sind dabei besonders wichtig.

(5 Stunden-Einheit)

Modul 4b:

Zielgruppe Kinder und Jugendliche

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

Unser Blick richtet sich zudem auf die psychosoziale Situation von betroffenen Familien, um ein Bild ihrer Lebenssituation zu gewinnen. Wir bieten einen Überblick über Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten im Kontext der Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen. 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? Weiterhin werden gemeinsam Lösungen für Krisen und Konfliktsituationen erarbeitet.

(3 Stunden-Einheit)

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

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

Die Entscheidung, als Angehöriger einen Pflegebedürftigen 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 Hilfeempfängers. Sie definieren sich eher als eine Person, die eine besondere und zuweilen schwierige Aufgabe erfüllt.

Viele pflegende Angehörige vernachlässigen auf lange Sicht die eigenen Bedürfnisse, denn die Pflegesituation fordert von ihnen große Kraftanstrengungen.

Wir wollen uns in diesem Modul mit der Frage beschäftigen, welchen Beitrag Sie als Ehrenamtliche/r leisten können, um die Lebensqualität der betroffenen Familien zu verbessern.
(2,5 Stunden Einheit)

Modul 7a:

Begleitung Betroffener oder Angehöriger

Was erwartet mich bei der Begleitung von Betroffenen und Angehörigen in deren Häuslichkeit?

In diesem Modul erhalten Sie einen tieferen Einblick in mögliche Situationen, die Ihnen bei Ihrem Besuch begegnen können. Dabei bedarf es Akzeptanz und Toleranz für die individuelle Lebensgestaltung und Familiengeschichte der Betroffenen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie der Besuch Angehöriger und Pflegebedürftiger lebendig gestaltet und für beide Seiten zufriedenstellend verlaufen kann.

(5 Stunden-Einheit)

Modul 7b:

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 8:

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 vielleicht auch Sie.

Wenn sicher sein soll, dass auch in solchen Situationen der eigene Wille durchgesetzt wird, muss in gesunden Tagen Vorsorge getroffen werden. In diesem Modul werden daher Vorsorgevollmachten, 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 9:

Sterben, Tod und Trauer

In Ihrem Engagement können Ihnen die Themen Sterben, Tod und Trauer begegnen.

Deshalb beschäftigt sich dieses Modul mit den Fragen:

Wo und wie sterben Menschen?

Welche Formen der Trauer gibt es?

Wie können Sterbe- und Trauersituationen gestaltet werden?

Wie können Sie Ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen erkennen?

Welche Hilfesysteme gibt es?

(3 Stunden-Einheit)

Modul 10:

Notfallsituationen, Reflexion der Fortbildung

In der letzten Veranstaltung der Ehrenamtsschulung werden Ihnen Hinweise zum Umgang mit und in Notfallsituationen gegeben. Diese ersetzen nicht den Erste-Hilfe-Kurs.

Sie erhalten die Möglichkeit, den Nutzen der Schulung für sich zu reflektieren. Es bleibt Zeit, offen gebliebene Fragen und weiteren Schulungsbedarf zu klären.

Zum Abschluss möchten wir Ihnen Ihre Teilnahmebescheinigung überreichen.

(2,5 Stunden-Einheit)

Ergänzende Informationsangebote und Schulungen **Pflegeengagement beim Krankheitsbild Demenz**

In dieser Fortbildung geht es darum, Ihnen Grundlagenkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz zu vermitteln und ein Verständnis für das Verhalten von demenzkranken Menschen zu entwickeln. Es werden Möglichkeiten der Kommunikation sowie verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten vorgestellt.
(Dauer 3 Stunden)

Wohnformen im Alter

In diesem Modul geht es um die unterschiedlichen Wohn- und Lebensformen im Alter.
Wie kann der Verbleib in der eigenen Wohnung gestaltet werden?
Welche alternativen Wohnformen gibt es?
(Dauer 3 Stunden)

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.

Termine und Orte der Schulung 2016

Schulungsreihe I

Orte: Pankow, Reinickendorf, Mitte, Neukölln

Beginn: Januar 2016

Schulungsreihe II

Orte: Spandau, Charlottenburg-Wilmersdorf, Steglitz-Zehlendorf, Tempelhof-Schöneberg

Beginn: April 2016

Schulungsreihe III

Orte: Treptow-Köpenick, Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf, Friedrichshain-Kreuzberg

Beginn: September 2016

Die genauen Termine und Veranstaltungsorte erfragen Sie bitte im

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung:

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin

Tel.: 89 02 85 -32/-36

E-Mail: kompetenzzentrum@sekis-berlin.de

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 Krankenversicherungen e. V. gefördert.

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 Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstellen Mitte, Pankow, Steglitz-Zehlendorf und Treptow-Köpenick sowie Mitgliedern von Selbsthilfegruppen. Der Arbeitskreis organisiert neben Fortbildungen auch Gesamttreffen und Tagungen zu verschiedenen Themen der Selbsthilfe.

Birgit Sowade	Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltpädagogin, Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte, StadtRand gGmbH
Gerd Böhle	Dipl. Sozialpädagoge, Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick
Götz Liefert	Diplompädagoge, Supervisor
Hanne Theurich	Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V., Steglitz-Zehlendorf
Jens Erik Geißler	Leiter der Selbsthilfegruppe "Burnout und Depressionen -Zurück ins Leben"
Katarina Schneider	Dipl. Sozialpädagogin, KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow
Petra Glasmeyer	Dipl. Sozialpädagogin, Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V., Steglitz-Zehlendorf
Sabine von Wegerer	Leiterin der Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene
Susanne Fischer	Soziotherapeutin für Psychodrama und Gestalttherapie, Heilpraktikerin, Mitglied im Forum Angst und Depression

Redaktion für die Bereiche:

Selbsthilfe	Karin Stötzner, SEKIS Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle
Pflegeunterstützung	Stefanie Emmert-Olschar, Silke Strietzel, 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 Uhr, Do 14-18 Uhr

Berlin regional

Charlottenburg - Wilmersdorf

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe

Bismarckstr. 101

10625 Berlin (Charlottenburg)

Tel 892 66 02

Fax 89 02 85 40

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.sekis-berlin.de

Mo 12-16 Uhr, Mi 10-14 Uhr, Do 14-18 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

Horizont Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

Ahrenschooper Str. 5

13051 Berlin (Hohenschönhausen)

Tel 962 10 33

Fax 36 46 27 36

Info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Di 14-18 Uhr, Mi 13-16 Uhr, Do 10-13 Uhr u.n.V.

Lichtenberg

Selbsthilfekontaktstelle Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38

10365 Berlin (Lichtenberg)

Tel 55 49 18 92
Fax 55 48 96 34
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Mo 13-17 Uhr, Di 13-16 Uhr, Fr 10- 12 Uhr

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Alt-Marzahn 59a
12685 Berlin (Marzahn)
Tel 54 25 103
Fax 540 68 85
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuheletal.de
Mo 13-17 Uhr, Di 15-19 Uhr, Fr 9- 13 Uhr u.n.V.

Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 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-Nord
Hertzbergstr. 22
12055 Berlin (Rixdorf)
Tel 681 60 64
Fax 681 60 68
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
Mo 16-19 Uhr, Di + Do 10-13 Uhr

Neukölln

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80
12353 Berlin (Gropiusstadt)
Tel 605 66 00
Fax 605 68 99
shkgropiusstadt@t-online.de
www.stzneukoelln.de
Mo 11 - 15 Uhr, Di 13 - 16 Uhr, Do 13 – 17 Uhr

Pankow - Prenzlauer Berg

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
Tel 499 87 09 10
selbsthilfe@stz-pankow.de
www.kisberlin.de
Mo + Mi 15-18 Uhr, Do 10-13 Uhr

Pankow - Buch

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin (Buch)
Tel 941 54 26
Fax 941 54 27
shz.buch@albatros-gmbh.de
www.albatros-gmbh.de

Mo 15-18 Uhr, Fr 10-13 Uhr

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
im Günther-Zemla-Haus
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, 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@casa-ev.de
www.casa-ev.de
Mo 10 - 12.30 Uhr, Mi 15 – 18 Uhr, Do 10 - 13 Uhr

Spandau - Siemensstadt

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

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstr. 42 / 43
14163 Berlin (Zehlendorf)
Tel 80 19 75 14
Fax 80 19 75 59
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org
Mo 10-13 Uhr, Di + Mi 16-18 Uhr, Do 12-14 Uhr

Tempelhof - Schöneberg

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

Treptow- Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum 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 15-18 Uhr

Kontaktstellen PflegeEngagement

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

Charlottenburg - Wilmersdorf

SEKIS
Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin
Tel 890 28 535
pflgeengagement@sekis-berlin.de
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de
Träger: selko e.V.

Friedrichshain - Kreuzberg

Gryphiusstraße 16 | 10245 Berlin
Tel 707 16 869 oder 0173 2839560
kpe@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet-berlin.de
Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Lichtenberg

Schulze-Boysen-Straße 38 | 10365 Berlin
Tel 284 72 395 oder 0160 4030684
ines.drost@kiezspinne.de
kathrin.strumpf@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Marzahn - Hellersdorf

c/o Stadtteilzentrum Mosaik
Altlandsberger Platz 2 | 12685 Berlin
Tel 549 88 495
pflge@wuhletal.de
www.wuhletal.de
Träger: Wuhletal gGmbH

Mitte

Lübecker Straße 19 | 10559 Berlin
Tel 221 94 858 oder 0176 38467745
pflgeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de
Träger: StadtRand gGmbH

Neukölln

Nord: Hertzbergstraße 22 | 12055 Berlin
Tel 681 60 62
nord@kpe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
Süd: Löwensteinring 13a | 12353 Berlin
Tel 603 20 22
sued@kpe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
Träger: Gesundheitszentrum Gropiusstadt

Pankow

c/o Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10 | 13187 Berlin
Tel 499 870 911
pflgeengagement@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de
Träger: Humanistischer Verband Deutschland e.V.

Reinickendorf

Eichhorster Weg 32 | 13435 Berlin
Tel 417 45 752
Wilhelmsruher Damm 116 | 13439 Berlin
Tel 644 976 063
pflegeengagement@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de
Träger: Unionhilfswerk gGmbH

Spandau

Wattstraße 13 | 13629 Berlin
Tel 936 22 380
Mauerstraße 6 | 13597 Berlin
Tel 353 89 566
kpe-spandau@casa-ev.de
www.casa-ev.de
Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke - casa e.V.

Steglitz - Zehlendorf

Königstraße 42-43, Kate | 14163 Berlin
Tel 801 97 538
kpe@mittelhof.org
www.mittelhof.org
Träger: Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Holsteinische Straße 30 | 12161 Berlin
Tel 859 95 125
Laden: Der Nachbar
Cranachstraße 7 | 12157 Berlin
Tel 854 03 128
pflegeengagement@nbhs.de
www.nbhs.de
Träger: Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

Treptow - Köpenick

Friedenstraße 15 | 12489 Berlin
Tel 226 84 802
kpe-tk@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de
Träger: ajb gGmbH

Anmeldungen

Anmeldungen erbitten wir über die jeweils angegebenen Adressen, Mailadressen bzw. Telefonnummern 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
Erreichbarkeit (Tel / Mail)

Teilnahmegebühren bitte mitbringen oder
überweisen auf das Konto:

selko e.V.
Bank für Sozialwirtschaft AG
IBAN DE58 1002 0500 000 3352403
BIC BFSWDE33BER

Ebenfalls mit Nennung des Kurses, der Nummer
und **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 37/33

Fax 030 - 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de

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

Berlin Herbst 2015

Das Fortbildungsprogramm wird in Kooperation verschiedener Partner angeboten

Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe
Selko e.V.
Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung
Lebenshilfe Bildung gGmbH
Paritätische Akademie Berlin
INSEA aktiv



selko»

kpu»

