

kpe»

Kontaktstelle PflegeEngagement



sekis»

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Charlottenburg-Wilmersdorf

Programm Juli – Dezember 2022

Selbsthilfe vor Ort



Bismarckstr. 101
10625 Berlin
(Eingang Weimarer Str.)
5. OG, mit Fahrstuhl



Förderung
Gefördert von der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und den
Gesetzlichen Krankenkassen Berlin/Brandenburg und ihren Verbänden.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Tel 030 890 285 38

Fax 030 890 285 40

selbsthilfe@sekis-berlin.de

www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de

Sprechzeiten

Montag 10 – 14 Uhr

Dienstag 12 – 16 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr


und nach Vereinbarung

Unser Team

Daniel Jux | jux@sekis-berlin.de

Ricarda Raabe | raabe@sekis-berlin.de

Träger: SELKO – Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.



**Gemeinsam sind
wir stark**



Selbsthilfeunterstützung für Euch

In den vergangenen Jahren durften wir beeindruckt miterleben, wie sich die Selbsthilfe in Charlottenburg-Wilmersdorf auch in schwierigen Zeiten durchsetzt. Dabei unterstützen wir Euch von Herzen gern.

Denn Ihr macht die Selbsthilfe hier im Bezirk zu dem, was sie ist. Ihr, die Selbsthilfe-Aktiven, -Interessierten, -Motivierten, -Versierten, -Enthusiasten und -Neulinge.

Wir sind für euch da.

*Es grüßen Euch
Daniel und Ricarda*

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de





Selbsthilfegruppen

Überblick aller Themen der Gruppen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- AA – Anonyme Alkoholiker
- Al Anon – Angehörige Anonymer Alkoholiker
- Angehörige von Menschen mit Alzheimer
- Angehörige von Menschen mit Demenz
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Ängste und Depressionen
- Ataxie
- Betroffene von Essstörungen
- Borderline / Beziehungsstörungen
- Depression bei Selbstständigen
- Depression für bosnische, kroatische und serbische Frauen
- Endometriose
- Essentieller Tremor
- Fibromyalgie
- Hilfe für Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben
- HIV für betroffene Frauen und Mütter
- Hirntumor
- Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen
- ITAA – Anonyme Internetsüchtige
- Japanische Frauengruppe
- Lichen Sclerosus
- Lungenemphysem-COPD
- Lupus Erythematodes
- Lymphom/Lymphdrüsenkrebs
- ME/CFS – Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Erschöpfungssyndrom
- NA – Anonyme Drogen- und Medikamentenabhängige
- Opfer von Misshandlungen in Kindererholungsheimen
- Parkinson
- Psychosomatische Störungen
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige
- Stottern
- Trauernde Eltern
- Trennung / Scheidung von einem Narzissten
- Trigeminusneuralgie
- Ungewollt Kinderlos
- Weiterleben nach überlebtem Suizid

Bei Interesse bitte direkt an SEKIS wenden. Aufgrund der Corona-Pandemie können sich Zeiten und Zugang zu den jeweiligen Gruppen geändert haben.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de



Trauernde Eltern

– *Selbsthilfegruppe*

Wir sind eine Gruppe von Eltern aus Berlin und Brandenburg, deren Kinder verstorben sind.

Oftmals sind der Schmerz und die Trauer so groß, dass man sie alleine nicht überwinden kann.

In gemeinsamen Gesprächen geben wir uns gegenseitig Trost und Halt.

Wir wollten uns nie kennenlernen, aber jetzt sind wir froh einander zu haben...


Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumlichkeiten von SEKIS.

Meldet euch gerne bei Interesse unter:
trauereltern@web.de

Kontakt gerne über:
trauereltern@web.de




sekis»



„Du bist tot.
Ich lebe noch ein bisschen.
Dann sterbe ich auch.“

Bert Hellinger

Trauernde Eltern – *Selbsthilfegruppe*



Angehörige von Narkolepsie-Betroffene

Bei der Narkolepsie handelt es sich um eine Störung des der Schlaf-Wach-Regulation. Es kommt zu Schlafattacken in den unmöglichsten Situationen z.B. mitten im Gespräch, beim Essen oder beim TV schauen. Eine Form der Narkolepsie begleiten sogenannte Kataplexien, der Erschlaffung der Muskulatur bei vollem Bewusstsein.

Leider beeinträchtigt die Narkolepsie sowohl die Lebensqualität der Betroffenen als auch die der Angehörigen sehr,

denn es handelt sich um eine Erkrankung mit somatischen Beeinträchtigungen und nicht um eine im Volksmund übliche psychische Erkrankung. Jede*r Patient*in ist individuell und hat eine eigene Geschichte und jede*r Angehörige hat mit individuellen Problemen im Alltag zu kämpfen.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen, würde ich mich freuen, von Ihnen zu hören!

Kontakt:

Narkolepsie-Charlottenburg@gmx.de

Angehörige von Narkolepsie-Betroffene





Borderline

und andere Beziehungsstörungen

Ich habe

- plötzlich auftretende innere Anspannungen
- Schwierigkeiten meine Gefühle zu steuern
- ein andauerndes Gefühl der inneren Leere
- negative Annahmen über mich selbst
- Verzerrungen von Körperwahrnehmungen und/oder des Denkens
- das Gefühl „anders“ zu sein als die anderen

- ein Gefühle von Fremdheit gegenüber meinem Körper und mir selbst
- Intensive und instabile Beziehungen mit einem Wechsel von Idealisierung und Abwertung des anderen
- Schwierigkeiten allein mit mir zu sein
- Angst davor (möglicherweise) verlassen zu werden und Angst vor Nähe
- Impulsive und selbstschädigende Verhaltensweisen

Laß uns darüber reden...

Achte gut auf diesen Tag,
Denn er ist das Leben-
Das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf
Liegt alle Wirklichkeit und
Wahrheit des Daseins,
Die Wonne des Wachsens,
Die Größe der Tat,
Die Herrlichkeit der Kraft-

Das Gestern ist nichts
Als ein Traum
Und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch -recht gelebt-
Macht jedes Gestern zu
Einem Traum voller Glück
Und jedes Morgen zu
Einer Vision voller Hoffnung.
Drum achte gut auf diesen Tag!

Selbsthilfewegweiser Charlottenburg Wilmersdorf

Mit unserem aktuellen Selbsthilfewegweiser Charlottenburg Wilmersdorf "Gemeinsam sind wir stark" möchten wir das Finden einer geeigneten Selbsthilfegruppe im Bezirk erleichtern.

Einen interessanten Einblick lässt sich unter der Rubrik „SELBSTHILFEGRUPPEN IM PORTRAIT“ finden. Hier erhalten Sie Informationen aus erster Hand, wie Menschen ihren Weg in Selbsthilfegruppen gefunden haben und was Sie ihnen bedeutet.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie Fragen, Anregungen und Ergänzungen zu unserem Wegweiser haben.

Kommen Sie mit uns ins Gespräch, wir freuen uns!

Erhältlich bei SEKIS oder als Download unter:
selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/publikationen



Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder interessante und abwechslungsreiche Informationsveranstaltungen, Workshops und Fortbildungen in Online- und Präsenz-Formaten zu unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Selbsthilfe für euch an. Unsere Veranstaltungen werden unter Einhaltung der aktuellen Vorgaben zur COVID-19-Prävention des Landes Berlin durchgeführt. Kurzfristige Änderungen und Absagen können wir leider nicht ausschließen.



Hallo,

ich bin Mareike und arbeite seit 2019 mit viel Freude und Engagement im Bereich Fortbildung in der Selbsthilfe. Ich freue mich über jede Anmeldung und jeden Kontakt mit euch!

Eure Anmeldungen nehme ich gerne entgegen:

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

Für Fragen und Anregungen könnt ihr euch immer gerne an mich wenden.

Ich freue mich auf ein intensives gemeinsames Fortbildungsjahr mit euch, eure Teilnahme und euer Mitwirken an den Veranstaltungen!



Mareike
für das Fortbildungs-
team SEKIS Berlin

Fortbildungen

- Gewusst wie! Homepages, Foren, Chats richtig nutzen**
 Di 06.09.2022 / 15 – 18 Uhr
Onlineveranstaltung / kostenfrei
- Die Kraft der Gewaltfreiheit**
 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
 Do 08.09.2022 / 18 – 21 Uhr
 SEKIS Bismarckstraße 101 / 5€
- Persönliches Budget**
 Eine Leistungsform für Menschen mit Behinderungen
 Mo 19.09.2022 / 16 – 18 Uhr
 SEKIS Bismarckstraße 101 / kostenfrei
- Datenschutz für Selbsthilfegruppen**
 Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung
 Di 27.09.2022 / 16 – 18 Uhr
 SEKIS Bismarckstraße 101 oder Online / kostenfrei
- Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht**
 Di 18.10.2022 / 16 – 18 Uhr
 SEKIS Bismarckstraße 101 / kostenfrei
- Was macht mich stark?**
 Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen
 Mi 19.10.2022 / 15 – 19 Uhr
 SEKIS Bismarckstraße 101 / 5€
- Deine Krankheit. Deine Behandlung. Dein Recht!**
 Patient*innenrechte kennen und nutzen
 Do 10.11.2022 / 16 – 18 Uhr
Onlineveranstaltung / kostenfrei
- Förderung der Selbsthilfe durch Krankenkassen**
 Förderung nach § 20h SGB V
 Di 22.11.2022 / 15 – 18 Uhr
 SEKIS Bismarckstraße 101 oder Online / kostenfrei
- Unsere Selbsthilfegruppe mal online**
 Chancen und Grenzen von digitalen Treffen
 Do 24.11. 2022 / 17 – 18:30 Uhr
Onlineveranstaltung / kostenfrei



Sozialberatung

Sie haben Probleme und benötigen Hilfe?

Dann nutzen Sie doch die Sozialberatung bei SEKIS. Diese erfolgt durch eine ausgebildete Fachkraft mit langjähriger Erfahrung.

Sprechzeit: Do 13 – 15 Uhr und nach Vereinbarung

Eine Anmeldung per E-Mail oder Telefon ist zurzeit notwendig!

Sozialberatung ist keine Therapie und keine Rechtsberatung! Sie berät im Falle eines eingegrenzten Problems und trägt zu dessen Lösung bei. Die Sozialberatung unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht.



Hallo,

ich bin Nadia Bode. Ich bin diplomierte Sozialarbeiterin mit einer Zusatzausbildung als Fachkraft für psychosoziale Versorgung. Ich berate und begleite Sie gerne im Rahmen der Sozialberatung - insbesondere zu Fragen der Schwerbehinderung und der Rente aber auch zu anderen, sozialen und psychischen Fragestellungen.

Sie erreichen mich am besten per E-Mail oder telefonisch.

Persönliche Gespräche sind jeweils am Donnerstag von 13 – 15 Uhr möglich. Termine für ein persönliches Gespräch müssen vorher vereinbart werden, damit ich auch genügend Zeit für Sie habe.



Melden Sie sich gerne bei mir!

Nadia Bode

0151 583 526 88

sozialberatung@sekis-berlin.de

Selbsthilfegruppen – Eine Anleitung zum Handeln

Diese Broschüre liefert eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen und vermittelt einen Einblick in deren Arbeitsweisen. Sie eignet sich sowohl für Gründer*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch für alle anderen Interessierten, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten.

Erhältlich ist sie als kostenloser Download und bei uns in der Selbsthilfekontaktstelle.

Handeln Sie jetzt! Denn Selbsthilfe wirkt!



Wir danken der Techniker Krankenkasse für die Förderung der Broschüre!

Neuaufgabe Patient*innen-Guide Brustkrebs

Gemeinsam mit Leben nach Krebs e.V. und Frau Dr. Siedentopf hat SEKIS den Guide komplett überarbeitet und aktualisiert.

Die Broschüre möchte Frauen mit Diagnose Brustkrebs eine Unterstützung geben. Oft ist es ein Dschungel zwischen Überforderung, Ratlosigkeit und vielen Fragen. Hier kann der Guide ein Begleiter sein, um mögliche Wege aufzuzeigen, Ideen vorzuschlagen oder Antworten auf wichtige Fragen zu finden. Der Guide wurde von betroffenen für betroffene Frauen geschrieben.







Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de

Erhältlich bei SEKIS oder als Download unter:
selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/publikationen

Social Media

SEKIS - wir posten auf verschiedenen Social-Media-Kanälen!

Schau doch einfach mal vorbei:

-  /selbsthilfeberlin
-  /selbsthilfeberlin
-  /SelbsthilfeBer
-  /SEKISSelbsthilfeBerlin



Hast du Berührungsängste oder nicht die Möglichkeit ins Internet zu kommen?

Sehr gerne kannst du mit uns einen Termin vereinbaren und wir zeigen dir wie das alles funktioniert, was wir auf unseren Social-Media-Kanälen einstellen, was „likern“ und „posten“ und „follower“ bedeutet und wie wir damit umgehen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
030 890 285 38 | selbsthilfe@sekis-berlin.de

Social Media
Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

In unserer Unterstützungsreihe für pflegende Angehörige finden Sie Tipps zur Unterstützung im Alltag, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Hinweise zur Selbstfürsorge.

 /selbsthilfeberlin
 /selbsthilfeberlin

Kontaktstelle PflegeEngagement
030 890 285 35 | pflegeengagement@sekis-berlin.de

#GEMEINSAM STARK


Kontaktstelle
PflegeEngagement
Charlottenburg-Wilmersdorf