

kpe»

Kontaktstelle PflegeEngagement



sekis»

Selbsthilfe-Kontaktstelle

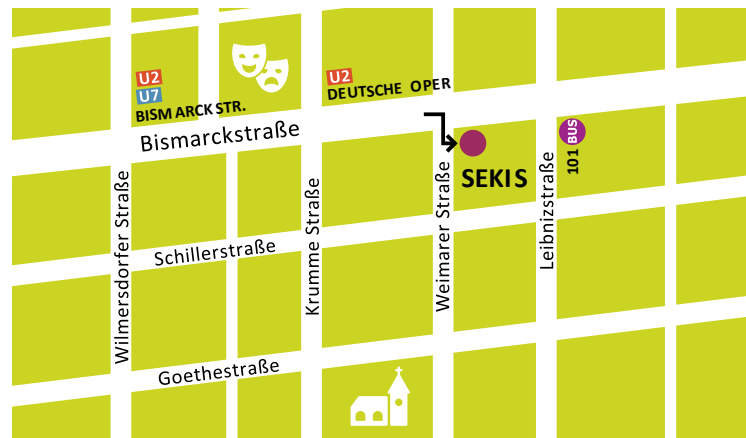
Charlottenburg-Wilmersdorf

Programm Januar – Juni 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
- Betroffene von Essstörungen
- Borderline / Beziehungsstörungen
- Depression bei Selbstständigen
- Depression für bosnische, kroatische und serbische Frauen
- Elterngruppe bei Trennung und Scheidung
- Endometriose
- Essentieller Tremor
- Familien mit Kindern aus Eizellen-/ Samenspende
- 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
- Mutterlose Töchter
- NA – Anonyme Drogen- und Medikamentenabhängige
- OA – Anonyme Esssüchtige
- Opfer von Misshandlungen in Kindererholungsheimen
- Parkinson
- Psychosomatische Störungen
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- SLAA – Anonyme Sex- und Liebessüchtige
- Tinnitus
- 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



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!

ed recovery

Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu sprechen.

Den Mut haben seine eigene Wahrheit zu leben.

Das wird uns mit einer Essstörung niemals möglich sein, ganz gleich welchen Namen sie trägt, an welchem Punkt du stehst oder wie lange sie schon in deinem Leben ist. Doch für Jede von Uns gibt es einen Weg, Ihren ganz eigenen, einzigartigen. Heilung ist möglich.

ed recovery ist eine Selbsthilfegruppe für Frauen Ü35, die einen Weg raus aus der Essstörung und den Austausch mit Gleichgesinnten suchen.

Die Gruppe findet 1x wöchentlich Online in einem geschützten Raum statt.

Wenn du Interesse an dieser Gruppe hast, melde dich gerne.



Kontakt gerne über:
edrecoveryanni@gmx.de

ed recovery
Online-Selbsthilfegruppe Essstörungen für Frauen Ü35

Depression Freiberuflichkeit Kreativität

Freiberufler mit Depressionen stehen unter doppeltem Druck und Belastung.

Existenz und Zukunftsängste, Selbstzweifel und Selbstvorwürfe können sich bis zur totalen Erschöpfung und sozialem Rückzug steigern.

In dieser Selbsthilfegruppe stehen gegenseitige Unterstützung, im besten Fall Entlastung und Stärkung des Anderen wie sich selbst im Vordergrund.

Die Sitzungen finden in den Räumen bei SEKIS oder per Zoom zu Coronazeiten statt.

Therapieerfahrung ist erwünscht
Ich freu mich auf Euch!

Kontakt:
reneepauli@gmx.de

Depression-Freiberuflichkeit-Kreativität

sekis»





Eltern von Anorektiker*innen

- Ist ihr Kind an Magersucht erkrankt?
- Machen Sie sich deshalb große Sorgen und fühlen sich hilflos?
- Suchen Sie andere betroffene Eltern, um ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle auszutauschen?

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Eltern, deren Töchter oder Söhne an Magersucht erkrankt sind.

Bei unseren Treffen sprechen wir über unseren veränderten Familienalltag und die Belastungen, die durch die Essstörung bei allen Eltern entstehen. Wir versuchen für uns selbst Lösungsstrategien zu entwickeln, um besser mit der Situation klarzukommen.

Wenn Sie Interesse an einer unverbindlichen Teilnahme an unserer Elterngruppe haben, melden Sie sich bitte unter untenstehender Telefonnummer.

Julia Höhne (Gruppenleiterin)

0176/53 01 77 90



sekis»

Eltern von Anorektiker*innen



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

- **Unsere Selbsthilfegruppe mal online**
Mi 23.02.2022 / 17 – 18.30 Uhr
Onlineveranstaltung / 5€
- **Moderation in der Selbsthilfe**
Do 17.02.2022 / 18 – 21 Uhr
Do 24.02.2022 / 18 – 21 Uhr
Onlineveranstaltung / 10€
- **Wer macht was? Grundlagen im deutschen Gesundheitswesen**
Mo 28.02.2022 / 16 – 18 Uhr
Onlineveranstaltung / kostenfrei
- **Autonomie der Selbsthilfe**
Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten
Fr 11.03.2022 / 16 – 18 Uhr
SEKIS Bismarckstraße 101 / kostenfrei
- **Diagnose: Angehörig sein**
Do 24.03.2022 / 18 – 21 Uhr
Onlineveranstaltung / 5€
- **Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen**
Do 31.03.2022 / 18 – 21 Uhr
Onlineveranstaltung / 5€
- **Öffentlichkeitsarbeit mal anders – Kreativ Printmedien und Co**
Mi 06.04.2022 / 15 – 18 Uhr
SEKIS Bismarckstraße 101 / 5€
- **Datenschutz für Selbsthilfegruppen**
Tipps zum Umgang mit der Datenschutz-Grundverordnung
Di 26.04.2022 / 16 – 18 Uhr
Onlineveranstaltung / kostenfrei
- **Patient*innenverfügungen und Vorsorgevollmacht**
Di 10.05.2022 / 16 – 18 Uhr
Onlineveranstaltung / kostenfrei
- **Kreative Methoden in Selbsthilfegruppen**
Sa 14.05.2022 / 11 – 17 Uhr
SEKIS Bismarckstraße 101 / 10€
- **Social Media für Selbsthilfegruppen**
Wie nutze ich Facebook, Instagram, Twitter?
Mi 18.05.2022 / 16 – 19 Uhr
Onlineveranstaltung / 5€
- **Mitwirken. Mitgestalten. Mitbestimmen!**
Patient*innenbeteiligung im Gesundheitswesen
Di 21.06.2022 / 16 – 18 Uhr
SEKIS Bismarckstraße 101 / 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.



Melde 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 hier 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!

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



Selbsthilfe Wegweiser

für Charlottenburg-Wilmersdorf

Unser komplett überarbeiteter Wegweiser gibt einen Überblick über unsere bezirklichen Selbsthilfegruppen und stellt Selbsthilfeakteur*innen im Portrait vor. Er ist gegliedert nach Behinderung, Frauen, Männer, Familie, Gender, Gesundheit, Krankheit, Alter, Pflege, Psyche, Psychosozial und Sucht. Ab sofort kann der Wegweiser gerne bei uns abgeholt werden. Gerne schicken wir die Broschüre auch zu.

Melden Sie sich gerne bei uns.



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

Die Kontaktstelle PflegeEngagement auf Social Media

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