

Mit Angeboten vom:



**sekis**

## Aktiv in Selbsthilfe

FÜR ALLE  
aus der  
Gruppe

# Fortbildungen 2026



Gemeinsam lernen  
Gemeinsam wachsen  
Gemeinsam wirken

# SELBSTHILFE BRAUCHT FORTBILDUNGEN

## Das sagen unsere Teilnehmenden:

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

*... es den Horizont ungemein erweitert; so viele verschiedene Leute und Blickwinkel, die alle versuchen gemeinschaftlich Lösungen zu finden.“*

*...ich neue und kreative Ideen erhalte, wie ich meine Gruppen leiten kann und mir Wege und Möglichkeiten einer effektiven Zusammenarbeit und Vernetzung gezeigt werden.“*

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

*... um neue Erfahrungen zu sammeln und zu lernen, wie man mit verschiedenen Situationen in der Gruppe zurechtkommt.“*

*... ich gelernt habe für mich selbst Grenzen und Prioritäten zu setzen. Ich überfordere mich jetzt nicht mehr mit der Gruppenarbeit.“*

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



FÜR ALLE  
aus der  
Gruppe

# Fortbildungen 2026

## für Berliner Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte

GEMEINSAM LERNEN  
GEMEINSAM WACHSEN  
GEMEINSAM WIRKEN

Ein Programm von:  
Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen,  
Kontaktstellen PflegeEngagement,  
Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung  
im Dachverband SELKO - Verein  
zur Förderung von Selbsthilfe-  
Kontaktstellen e.V. in Zusammenarbeit  
mit dem Recovery College Berlin &  
weiteren Kooperationspartner\*innen

### Kontakt

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle Berlin  
Zimmerstr. 26/27, Eingang D  
10969 Berlin  
Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
[www.sekis.de/fortbildung](http://www.sekis.de/fortbildung)

# In der Selbsthilfe bist du nie allein!

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

Besuche unsere Social Media Kanäle und erfahre mehr über Selbsthilfe.



[facebook.com/selbsthilfeberlin](https://facebook.com/selbsthilfeberlin)



[instagram.com/selbsthilfeberlin](https://instagram.com/selbsthilfeberlin)



[youtube.com/SelbsthilfeBerlin](https://youtube.com/SelbsthilfeBerlin)

# INHALT

---

- 4 - 5 Einleitung
- 6 Anmeldung & Kosten
- 7 Wir über uns
- 8 Übersicht der Fortbildungsleitungen

## I. Soziale und gesundheitsbezogene Selbsthilfe

---

### Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

- 10 - 15 Methoden und Techniken
- 16 - 25 Rollen und Struktur
- 26 - 31 Kommunikation und Konflikt-Management
- 32 - 35 Ressourcen und Resilienz

### Organisation und Öffentlichkeit

- 38 - 45 Gesundheitswesen und Patient\*innen-Infos
- 46 - 48 Strukturen und rechtliche Grundlagen
- 49 - 55 Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung
- 56 - 57 Finanzierung und Förderung

### 59 - 62 Migration und Kulturelle Vielfalt

### 63 - 66 Junge Selbsthilfe

### Schulungsangebote für Ehrenamt in der Selbsthilfe

- 68 - 69 Ehrenamtliches Engagement als In-Gang-Setzer\*in
- 70 Ehrenamtliches Engagement als Suchtlots\*in

### 71 - 76 Recovery College Berlin

Kurse von und für Menschen mit Krisen-Erfahrungen

### 79 - 84 Adressen der Selbsthilfe-Kontaktstellen

## II. PflegeSelbsthilfe

---

### 85 - 94 Reihe Pflege-Unterstützung

Fachkräfte aus der Pflegeunterstützung

### 95 - 96 Schulungsangebot für Ehrenamtliche

### 97 - 100 Adressen Kontaktstellen PflegeEngagement

### Anhang

- 101 -103 Fortbildungsübersicht
- 104 Impressum

# EINLEITUNG

---

## Von- und miteinander lernen in der Berliner Selbsthilfe

Unter dem Motto „Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen, gemeinsam wirken“ laden wir auch in diesem Jahr wieder zu spannenden Fortbildungen, Workshops, Schulungen und Info-Veranstaltungen ein – für alle, die in der Berliner Selbsthilfe aktiv sind oder es werden möchten. Unser Ziel? Dass ihr euch als Gruppe selbstsicher aufstellt, voneinander lernt und euch eigenständig weiterentwickelt – mit allem, was ihr braucht, um erfolgreich zusammenzuarbeiten.

### Als Gruppe eigenständig und erfolgreich arbeiten

Unser Fortbildungsangebot unterstützt Selbsthilfe-Gruppen dabei, eine starke, selbst-organisierte Zusammen-Arbeit aufzubauen – ganz ohne ständige Unterstützung von Fachkräften. In unseren praxisnahen Veranstaltungen bekommt ihr Tipps, Methoden und Werkzeuge, um gemeinsam klar zu kommunizieren, Herausforderungen zu meistern und die Zusammen-Arbeit aktiv zu gestalten.

### Teilnahme für alle

Egal, ob ihr schon lange Teil einer Selbsthilfe-Gruppe seid oder gerade darüber nachdenkt, selbst eine zu starten – unser Programm ist für alle, die mitmachen, mitgestalten und voneinander lernen wollen: Interessierte, aktive Teilnehmende und Gruppen-Leitungen.

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

Unser Programm entsteht gemeinsam mit euch, den Selbsthilfe-Aktiven, und erfahrenen Fachkräften. Durch eure Rückmeldungen und Ideen wissen wir, welche Themen euch wirklich bewegen, und

haben Referierende eingeladen, die nicht nur Expert\*innen ihres Fachs, sondern selbst tief in der Selbsthilfe-Erfahrung verwurzelt sind. So wird Lernen praxisnah, spannend und genau auf eure Wünsche zugeschnitten.

### Selbsthilfe verbindet – Berlinweit vernetzen

Unsere Fortbildungen finden berlinweit statt und bieten euch die Gelegenheit, andere Teilnehmende aus unterschiedlichsten Selbsthilfe-Gruppen und Themen-Bereichen zu treffen. So könnt ihr euch austauschen, vernetzen und neue Kontakte knüpfen – eine perfekte Gelegenheit, voneinander zu lernen und die Selbsthilfe-Community zu stärken.

### Erfahrungen teilen und voneinander lernen

Im Mittelpunkt unserer Fortbildungen steht euer Erfahrungswissen. Ihr bringt eure eigenen Erfahrungen aus der Selbsthilfe mit – und das ist wertvoll! In unseren Veranstaltungen geht es nicht nur darum, Fachwissen zu vermitteln, sondern vor allem darum, dass ihr eure Erfahrungen teilt, voneinander lernt und

# EINLEITUNG

---

neue Ideen für eure Gruppen-Arbeit mitnehmt. So könnt ihr eure Gruppe noch sicherer und selbst-bewusster gestalten – gemeinsam mit anderen, die ähnliche Wege gehen.

## Zugänge erleichtern und Teilnahme ermöglichen

Nicht nur die Themen, zu denen sich die Gruppen treffen, sind vielfältig – auch die Möglichkeiten, an unseren Fortbildungen teilzunehmen, sind unterschiedlich. Deshalb legen wir großen Wert auf barrierearme Veranstaltungsorte. Bei Bedarf können Hilfsmittel zur Verbesserung des akustischen Verständnisses bereitgestellt werden. Für Teilnehmende ohne Deutschkenntnisse bemühen wir uns um Übersetzungen, und finanzielle Engpässe sollen keine Hürde darstellen: Die Teilnahme-Gebühren sind niedrig gehalten oder kostenfrei, und Inhaber\*innen eines aktuellen Berechtigungsnachweises (siehe S. 6) können ebenfalls kostenfrei teilnehmen.

\* Dies gilt nicht für die Recovery Kurse, siehe Seite 71

## Fortbildungsformate

Im digitalen Zeitalter sind Online-Fortbildungen ein fester Bestandteil unseres Programms, vor allem für informationsbasierte Veranstaltungen. Für die Teilnahme benötigt ihr lediglich ein internetfähiges Gerät mit Mikrofon und Kamera – so könnt ihr bequem von zu Hause aus dabei sein.

## Mitmachen und mitgestalten

Wir suchen Selbsthilfe-Aktive, die unser Programm mit ihren Ideen bereichern und als Co-Referierende mitwirken möchten. Bringt eure Erfahrung ein, gestaltet Veranstaltungen mit und helft, die Berliner Selbsthilfe noch stärker und vernetzter zu machen!

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

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Tel: 030 890 285 39



Barrierearmer Zugang



Austausch / Interaktion / Erfahrungsorientiert

*Veranstaltungen, bei denen der Schwerpunkt auf dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden basiert.*



Input / Wissen

*Veranstaltungen, die auf die Vermittlung von Informationen abzielen.*

## ANMELDUNG & KOSTEN

---

### Anmeldung

-  Online  
[www.sekis-berlin.de/fortbildungen](http://www.sekis-berlin.de/fortbildungen)
-  App „Selbsthilfe Berlin“  
Kostenlos im Google Play Store  
(Siehe Seite 36)
-  E-Mail  
[fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)
-  Telefon  
030 890 285 39

Bitte Name und E-Mail-Adresse angeben, damit wir an Termine erinnern und über Änderungen informieren können. Falls ihr besondere Anforderungen habt, lasst uns dies frühzeitig wissen – wir tun unser Bestes, um eure Teilnahme zu ermöglichen. Eure personen-bezogenen Daten verwenden wir ausschließlich für die Anmeldung und speichern sie für die Dauer von einem Jahr.

Mehr zum Datenschutz unter:  
[www.sekis-berlin.de/datenschutz](http://www.sekis-berlin.de/datenschutz)

### Bezahlung

Die Teilnahme-Gebühren werden vor Ort bar entrichtet; bitte achtet darauf, möglichst passend zu zahlen. Eine Überweisung ist nicht möglich.

### Danksagung

Unser besonderer Dank gilt den Krankenkassen und Krankenkassen-Verbänden, die in der Berliner Arbeitsgemeinschaft zusammenge schlossen sind und mit einer Förderung nach den Leitsätzen des § 20 h SGB V dieses Programm maßgeblich unterstützen.

### Kosten

Die Kosten für unsere Fortbildungen variieren je nach Dauer und Art der Veranstaltung.

#### Kostenfrei:

- Info-Veranstaltungen
- Fortbildungen zu „Migration & Kulturelle Vielfalt“
- „Junge Selbsthilfe“
- Online-Angebote

#### Kostenpflichtig:

- Fortbildungen unter 5 Stunden: 5 €
- Fortbildungen ab 5 Stunden: 10 €
- Recovery College Kurse, Siehe S. 71-76

#### Berechtigungsnachweis\*

##### (ehemals BerlinPass):

- Teilnahme kostenlos bei Vorlage eines gültigen Nachweises

### Erstattung & Förderung

Selbsthilfe-Gruppen, die von Krankenkassen gefördert werden, können sich die Fortbildungskosten einfach über die Teilnahme-Bescheinigung erstatten lassen. Plant bei eurem nächsten Antrag auf Pauschal-Förderung für eure Gruppe am besten gleich einen kleinen Betrag für die Fortbildungen eurer Teilnehmenden ein. Bei Fragen rund um die Förderung stehen euch die Mitarbeitenden der Bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen jederzeit gern zur Seite.

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

## WIR ÜBER UNS

---

Seit vielen Jahren bieten wir Fortbildungen für Berliner Selbsthilfe-Aktive und Selbsthilfe-Interessierte an. Die Vielfalt der Berliner Selbsthilfe zeigt sich dabei nicht nur in den Themen unserer Veranstaltungen, sondern auch in den Menschen, die sie gestalten.

Unsere Fortbildungen werden gemeinsam von engagierten Mitarbeitenden der Bezirklichen Kontaktstellen, Fach-Referierenden mit engem Bezug zur Selbsthilfe und Erfahrungsexpert\*innen aus der Selbsthilfe durchgeführt. So entsteht ein Lernen auf Augenhöhe, das Praxis-Wissen, persönliche Erfahrung und fachliche Expertise miteinander verbindet.

Unsere Netzwerk- und Kooperationspartner\*innen kommen aus verschiedenen Bereichen der Selbsthilfe, des Gesundheitswesens und sozialen Organisationen – darunter die NAKOS, die Arbeitsgemeinschaft Persönliches Budget, die Patient\*innen-Beauftragte des Landes Berlin, die AOK Nordost sowie das Netzwerk Selbsthilfe-Freundlichkeit und Patient\*innen-Orientierung im Gesundheitswesen. Diese Partner\*innen sind besonders wichtig, weil sie über wertvolles Wissen rund um gesundheitspolitische Themen verfügen und so die Inhalte unserer Fortbildungen fachlich fundiert und praxisnah unterstützen.

In diesem Jahr freuen wir uns, neue Partner\*innen in unserem Programm begrüßen zu dürfen: die Landesfreiwilligenagentur Berlin, das Lots\*innen-Netzwerk Berlin sowie das Recovery College Berlin.



Das Angebot des Recovery College ist dabei besonders vielschichtig: Es verbindet Wissen, Erfahrung und Empowerment und eröffnet Menschen mit Krisen-Erfahrungen in der Selbsthilfe neue Perspektiven der Teilhabe, Selbst-Bestimmung und Unterstützung.

**Wir möchten an dieser Stelle unseren ganz besonderen Dank an den Arbeitskreis Fortbildung aussprechen. Viele Jahre lang hat er die Fortbildungen für die Berliner Selbsthilfe-Aktiven mit großem Engagement mit gestaltet und weiter-entwickelt. Dabei sind wertvolle Grundlagen für die Gruppen-Arbeit entstanden.**

**Auch wenn die gemeinsame Arbeit inzwischen nicht mehr aktiv fortgeführt wird, bleibt ihr Beitrag ein wichtiger und bleibender Teil unserer Arbeit – und ein wirklicher Gewinn für die Selbsthilfe in Berlin. Von Herzen danke dafür.**

# ÜBERSICHT DER FORTBILDUNGSLEITUNGEN

---

## Anke Polkowski

Mitarbeiter\*in KIS Potsdam-Mittelmark

## Anne Schubert

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in

SEKIS Berlin

## Aimée Angermeyer

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in

Marzahn-Hellersdorf

## Ben Neirich

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in Pankow

## Birgit Vergien

Erfahrungsexpert\*in

## Daniel Jux

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in

Charlottenburg-Wilmersdorf

## David Brinkmann

Wissenschaftlicher Mitarbeiter\*in NAKOS

## Detlef Fronhöfer

Ehemaliger Ansprechpartner\*in AOK NordOst

## Diana Gromm

Ansprechpartner\*in für die pauschale

Selbsthilfeförderung bei AOK Nordost

## Götz Liefert

Freiberufliche\*r Coach & Supervisor

## Ines Krahn

Diplom Sozialarbeiter\*in, Mediator\*in /  
Koordination Netzwerk Selbsthilfe-Freundlichkeit  
und Patient\*innen-Orientierung im  
Gesundheitswesen

## J. Schröder

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in Lichtenberg

## Johann Christoph Maass

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in

Charlottenburg-Wilmersdorf

## Johanna Schittkowski

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in SEKIS Berlin

## Juliane Föhr

Erfahrungsexpert\*in und

Ex-In-Genesungsbegleiter\*in

## Katharina Schmans

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in SEKIS Berlin

## Kerstin Graumann

Trainer\*in & Leseleitung

Verein DIE LESENDEN e.V.

## Kim Lippe

Rechtsanwält\*in / Vorsitz Bundesarbeits-  
gemeinschaft Persönliches Budget

## Klaus Bergmann

Erfahrungsexpert\*in und In-Gang-Setzer

## Kyra Morawietz

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in SEKIS Berlin

## Leyla Ibrahimova

Mitarbeiter\*in Landesfreiwilligenagentur Berlin

## Marie-Therese Roth

Erfahrungsexpert\*in Junge Selbsthilfe

## Marlies Carbonaro

Geronto-Therapeut\*in & Seminar-Leiter\*in  
für Stressbewältigung

## Matthias Scharlipp

Querschnittsmitarbeiter\*in / Vereinsbetreuer\*in  
beim Cura Betreuungsverein

## Michaela Wetzel

Referent\*in beim Berliner Landeskopfenz-  
zentrum Pflege 4.0

## Mila Eberhard

Berater\*in für Internationale  
Kommunikation & Medien

## Nadine Gomm

Deeskalationstrainer\*in

## Nora Fieling

„Ex-In“-Genesungsbegleiter\*in /  
Resilienztrainer\*in

## Renate Giese

Kommunikationstrainer\*in  
für Gewaltfreie Kommunikation

## Roswitha Stephan-Glitzner

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in  
Spandau Mauerritze

## Sascha Dinse

Berater\*in im Bereich Medienkompetenz  
und Social-Media

## Susanne Eckhardt

Mitarbeiter\*in Landesfreiwilligenagentur Berlin

## Tilmann Pfeifer

Kontaktstellen-Mitarbeiter\*in Marzahn-Hellersdorf

## Ursula Gaedigk

Patient\*innen-Beauftragte Berlin



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

Gemeinsam praxisnahe Methoden und Techniken entdecken, die Gruppen-Arbeit lebendig machen und ein unterstützendes Miteinander fördern.

## Methoden und Techniken

### Von der Erfahrung zur Erzählung



#### Story-Telling als Methode für die Gruppen-Arbeit

Jede\*r von uns trägt eine Geschichte in sich – von Krisen, Zweifeln, aber auch von Kraft, Hoffnung und Neuanfang. In Selbsthilfe-Gruppen zeigt sich: Wer die eigene Geschichte teilt, kann andere ermutigen, Verbindungen schaffen und Verständnis fördern.

Doch oft ist es nicht leicht, die richtigen Worte zu finden, den roten Faden zu erkennen und die Erfahrung so zu erzählen, dass sie verständlich bleibt und berührt.

In diesem Workshop lernt ihr, eure persönliche Geschichte zu ordnen, Schwerpunkte zu setzen und sie klar und eindrucksvoll zu vermitteln. Story-Telling macht komplexe Erfahrungen nachvollziehbar, schafft Vertrauen, gibt Erlebtem

Sinn und kann Menschen Mut machen – gerade dann, wenn sie noch am Anfang einer schwierigen Phase stehen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die selbst betroffen oder in Selbsthilfe-Gruppen aktiv sind, aber auch an Gruppen-Leitungen & Moderierende, die Erzähl-Runden anleiten oder Teilnehmende beim Erzählen unterstützen möchten. Nach dem Workshop könnt ihr eure Geschichten selbst-bewusst teilen und eure Stimme in der Selbsthilfe wirksam einbringen.

#EigeneGeschichteTeilen

#ErfahrungenVerbinden

#StimmeEinbringen

#### ● Dienstag, 21. April

18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo. 13. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Mila Eberhard  
& Daniel Jux



## Gruppen mit besonderen Herausforderungen



### Methoden für eine gelingende Gruppen-Arbeit

In Selbsthilfe-Gruppen begegnen wir immer wieder Menschen mit besonderen Bedürfnissen oder intensiven Emotionen – zum Beispiel Teilnehmende mit Borderline-Symptomen oder anderen komplexen psycho-sozialen Herausforderungen. Solche Gruppen erfordern besondere Aufmerksamkeit, klare Strukturen und passende Methoden, damit Austausch und Unterstützung gelingen.

### In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Fragen wie:

- Wie gestalte ich den Gruppen-Rahmen sicher und stabil?
- Welche Methoden fördern Beteiligung und Reflexion, auch bei intensiven Emotionen?
- Wie gehe ich mit Konflikten, Eskalationen oder Rückzug von einzelnen Teilnehmenden um?
- Wie kann ich meine eigene Rolle reflektieren und Selbst-Fürsorge praktizieren?

Ihr lernt praxisnah Methoden kennen, die Struktur, Sicherheit und kreative Impulse verbinden. Durch Inputs, Rollen-Spiele, Übungen und Erfahrungsaustausch entwickelt ihr Handlungssicherheit für herausfordernde Gruppen-Situationen und bekommt konkrete Werkzeuge an die Hand, die ihr direkt in eurer Gruppen-Arbeit einsetzen könnt.

#SelbsthilfePraxis

#StrukturUndSicherheit

#HerausforderndeGruppen



### • Montag, 27. April 18 – 21 Uhr

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



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr., 17. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Juliane Föhr &  
Ben Neirich



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

## Shared Reading: Literatur als Motor der Gruppen-Arbeit



Shared Reading ist eine Lese-Praxis, bei der Menschen jenseits kultureller, sozialer und Altersgrenzen, ohne Vorwissen über das gemeinsame (lauten) Lesen von Geschichten und Gedichten ins Gespräch kommen. Eine Lese-Leitung sorgt für die Auswahl der Texte und einen sicheren Rahmen und Ablauf.

Shared Reading in der Selbsthilfe-Gruppe zu praktizieren, liegt nahe: Im Austausch werden grundlegende Fähigkeiten für den Gruppen-Alltag verinnerlicht – zuzuhören und einander ausreden zu lassen, andere Meinungen auszuhalten und sie wertzuschätzen.

Zudem kann das gemeinsame Lesen je nach Phase eine Erweiterung der Methoden-Vielfalt bedeuten.

Bei erfahrenen Gruppen kann es als Auszeit dienen, die neue Perspektiven schafft. In reinen Lese-Gruppen wird ein anregender Gruppen-Alltag ermöglicht, ohne das der Bezug zur eigenen Diagnose hergestellt werden muß.

Im Workshop wollen wir die Methode zusammen erproben. Neben kurzen theoretischen Inputs werden wir in zwei Durchgängen kurze Texte lesen, zusammen laut denken, Gefühle und Fragen formulieren, und uns gemeinsam den Herausforderungen der Lektüre stellen. Und daran wachsen.

#ZuhörenLernen

#BegegnungDurchLiteratur

#kreativeMethoden

### ● Samstag, 27. Juni

10.00 – 14.30 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Do., 18. Juni

Kosten: 5,- €

Leitung:  
Johann Christoph Maass  
& Kerstin Graumann



## Grenzen sichtbar machen



### Plastisches Gestalten als Weg zur Auseinander-Setzung mit Abgrenzung

Abgrenzung ist eine wichtige Fähigkeit – im Alltag wie auch in Selbsthilfe-Gruppen. Sie hilft, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und dennoch in Kontakt zu bleiben. Oft fällt es jedoch schwer, dies nur mit Worten auszudrücken. Kreative Methoden wie plastisches Gestalten eröffnen neue Zugänge: Gefühle, Spannungen und Bedürfnisse können sichtbar werden, ohne sofort sprachlich gefasst werden zu müssen.

In dieser Fortbildung entdeckt ihr, wie einfache Materialien und Techniken helfen, persönliche Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken. Dabei geht es nicht um künstlerische Leistung, sondern

um den Prozess des Gestaltens und die Erfahrung, innere Bilder nach außen zu bringen. Neben kurzen Inputs erwarten euch praktische Übungen, Austausch und Reflexion. Ziel ist es, Impulse für Selbst-Fürsorge und eure Gruppen-Arbeit mitzunehmen und Abgrenzung achtsam und kreativ zu thematisieren.

#Abgrenzung

#Kreativität

#Selbstfürsorge



#### ● Samstag, 5. September

10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A  
12685 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Do., 27. August

Kosten: 10,- €

Leitung: Aimée Angermeyer



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

## Wer fragt der\*die führt!?



### Systemische Frage-Techniken in der Moderation von Selbsthilfe-Gruppen

In Selbsthilfe-Gruppen treffen unterschiedliche Erfahrungen, Perspektiven und Bedürfnisse aufeinander. Damit aus dieser Vielfalt ein lebendiger, vertrauensvoller und wertschätzender Austausch entsteht, braucht es Menschen, die Gespräche sicher und empathisch begleiten. Systemische Frage-Techniken zielen darauf ab, den Gesprächsfluss in Gruppen zu lenken, ohne direkt vorzugeben, was die „richtige“ Antwort ist.

Diese Art von Frage-Stellung regt die Gruppen-Teilnehmenden an, eigene Lösungen und Perspektiven zu finden, anstatt von anderen Lösungen vorge stellt zu bekommen. In diesem Workshop werden verschiedene systemische Frage-Techniken vermittelt, die die Kommunikation in Selbsthilfe-Gruppen fördern und die Moderation unterstützen.

Dabei lernt ihr, wie sie durch gezielte Fragen nicht nur den Dialog anregen, sondern auch den Gruppen-Prozess positiv beeinflussen können. Die Rolle der Moderation wird dabei ebenso beleuchtet wie die praktische Anwendung von Frage-Techniken.

Am Ende des Workshops werden die Teilnehmenden eingeladen, drei Fragen zu entwickeln, die sie in ihren Gruppen-Treffen einsetzen möchten. Diese Fragen sollten die verschiedenen Facetten der systemischen Frage-Techniken widerspiegeln und sowohl für die Gruppe als auch für die Gruppen-Moderation hilfreich sein.

#AustauschFördern  
#ModerationLernen  
#KommunikationStärken

#### ● Samstag, 7. November

10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstraße 70  
12489 Berlin

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Do., 29. Okt.

Kosten: 10,- €

Leitung: Anke Polkowski



## Methoden-Vielfalt für die Selbsthilfe-Gruppe



### Praktische Impulse für Austausch und Beteiligung

In Selbsthilfe-Gruppen ist der persönliche Austausch zentral – kreative Methoden können diesen bereichern, Gespräche lebendig gestalten und neue Perspektiven eröffnen. Sie helfen, Themen anschaulich zu bearbeiten, alle Teilnehmenden einzubinden und gemeinsame Lösungen oder Erfahrungen sichtbar zu machen.

#### In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit Fragen wie:

- Welche kreativen Methoden eignen sich für unterschiedliche Gruppensituationen?
- Wie können wir Ideen sichtbar machen und Gespräche strukturieren?
- Wie fördern wir Beteiligung, ohne Druck auszuüben?
- Wie lassen sich Methoden flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen?

Ihr probiert verschiedene Methoden praktisch aus – von Visualisierungs-techniken über kreative Schreib- und Austausch-Übungen bis zu spielerischen Ansätzen. Durch Inputs, Diskussionen und praktische Übungen entwickelt ihr neue Impulse, die ihr direkt in eurer Gruppen-Arbeit anwenden könnt.

Der Workshop lebt vom Austausch und den Erfahrungen der Teilnehmenden, sodass ihr am Ende einen reichen Fundus an kreativen Ideen für die Selbsthilfe mitnehmt.

#GruppenarbeitGestalten  
#SelbsthilfImpulse  
#BeteiligungFördern

#### ● Montag, 23. November

18 – 21 Uhr

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



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr., 13. Nov.

Kosten: 5,- €

Leitung:

Ben Neirich & Birgit Vergien



## Rollen und Struktur

### Frischer Wind für alte Gruppen



### Verjüngung, Vielfalt und aktive Beteiligung in der Selbsthilfe

Wenn neue Teilnehmende in eine bestehende Selbsthilfe-Gruppe kommen, stellt das immer eine besondere Situation für alle Beteiligten dar. Neue Gesichter bringen frische Impulse und andere Perspektiven mit – gleichzeitig kann Unsicherheit entstehen, weil sich die Gruppen-Dynamik verändert: Wie gelingt ein guter Einstieg? Wie können neue Teilnehmende sich einbringen, ohne dass der gewachsene Zusammenhalt verloren geht?

In dieser Fortbildung geht es darum, wie der Einstieg Neuer bewusst gestaltet werden kann. Ihr erarbeitet Strategien, um Offenheit, Vertrauen und Orientierung zu fördern und gleichzeitig die Bedürfnisse der bestehenden Gruppe im Blick zu behalten.

Gemeinsam reflektiert ihr, welche Rituale, Kommunikationsformen und Gruppen-Regeln das Ankommen erleichtern und wie ein respektvolles, wertschätzendes Miteinander entsteht.

Ziel ist, dass ihr am Ende konkrete Ideen habt, wie ihr neue Teilnehmende gut integriert, bestehende Strukturen stärkt und so die Gruppe lebendig und offen hält – für alle, die dazukommen und für alle, die schon da sind.

#AnkommenErmöglichen  
#GemeinsamWachsen  
#NeueGesichterNeueImpulse

- **Samstag, 14. März**

**14 – 18 Uhr**

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



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Do., 5. März

Kosten: 5,- €

Leitung: Aimée Angermeyer





## Selbsthilfe leicht gemacht: Euer Weg zur eigenen Gruppe!

### Selbsthilfe-Gruppen planen, gründen, starten

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

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

Diese Fortbildung bietet euch nicht nur wertvolle Informationen zur Arbeitsweise von Selbsthilfe-Gruppen, sondern auch

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

#EureGruppeEureStimme  
#SelbsthilfeStart  
#SelbsthilfeSchaffen



#### ● Montag, 18. Mai

18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Fr., 8. Mai

Kosten: 5,- €

Leitung: Klaus Bergmann &  
Johann Christoph Maass



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit



## Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten

### Methoden zur Stärkung der Leitungsrolle

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

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

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

#LeitenLernen  
#StarkeGruppen  
#RollenInDerSelbsthilfe

#### Veranstaltungsort für alle Module:

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



#### MODUL 1

##### Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Montag, 14. Sep. | 18 – 21 Uhr

#### MODUL 2

##### Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

Montag, 21. Sep. | 18 – 21 Uhr

#### MODUL 3

##### Konflikte in der Gruppe

Montag, 28. Sep. | 18 – 21 Uhr

#### MODUL 4

##### Potentiale für die Weiter- Entwicklung der Gruppe

Montag, 5. Okt. | 18 – 21 Uhr

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr. 4. Sept.

Kosten: 20,- €

Leitung: Götz Liefert &  
Johann Christoph Maass



## MODUL 1

### Meine Rolle als Gruppen-Leitung

Montag, 14. September

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

**Wir werden uns in diesem Baustein mit folgenden Fragen beschäftigen:**

- Was bedeutet Leitung in der Selbsthilfe-Gruppe?

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

## MODUL 2

### Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung

Montag, 21. September

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

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

**Folgende Themen und Fragen stehen im Mittelpunkt:**

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

# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

## MODUL 3

### Konflikte in der Gruppe

Montag, 28. September

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

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

#### Besondere Fragen sind dabei:

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

## MODUL 4

### Potentiale für die Weiter-Entwicklung der Gruppe

Montag, 5. Oktober

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

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

## Aufgaben fair verteilen und Stärken nutzen



### Mit Verantwortung auf vielen Schultern zu einer lebendigen Gruppen-Arbeit

In vielen Selbsthilfe-Gruppen gibt es heute keine klassische Leitung mehr – stattdessen werden Aufgaben und Verantwortung gemeinschaftlich getragen. Das entlastet einzelne Teilnehmende, stärkt das Wir-Gefühl und sorgt dafür, dass die Gruppen-Arbeit nachhaltig und stabil bleibt.

Gleichzeitig entstehen neue Fragen: Wie lassen sich Aufgaben gerecht verteilen? Wie können unterschiedliche Stärken der Gruppen-Teilnehmenden sinnvoll eingebunden werden? Und wie entwickelt die Gruppe ein gemeinsames Verantwortungsgefühl, ohne dass einzelne überlastet werden?

Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Ansätze für gemeinschaftliche Verantwortung ohne feste Leitung. Ihr lernt Methoden für faire Aufgaben- und Rollen-Verteilung kennen, reflektiert die

individuellen Stärken der Gruppen-Teilnehmenden und entwickelt Strategien, um Überlastung zu vermeiden. Dabei stehen Austausch, Übungen und Beispiele aus der Selbsthilfe-Praxis im Mittelpunkt.

Ziel ist es, euch dabei zu unterstützen, eure Gruppen-Arbeit so zu gestalten, dass die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt wird und alle aktiv zum Ergebnis beitragen können. So entsteht eine lebendige, tragfähige und entlastende Selbsthilfe-Struktur, die Zusammen-Arbeit fördert, Motivation stärkt und langfristig wirkt.

#GemeinsamVerantwortung

#AufgabenTeilen

#StärkenNutzen

### • Mittwoch, 30. September

17 – 20 Uhr

SEKIS Berlin

Zimmerstr. 26/27 (Eingang D)  
10969 Berlin



### ANMELDUNG

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Susanne Eckhardt



## Strukturen und Grundlagen in der Selbsthilfe-Gruppe

Für eine erfolgreiche Selbsthilfe-Arbeit



Selbsthilfe bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe – doch wie funktioniert Gruppen-Arbeit in der Selbst-Organisation eigentlich konkret? Wer übernimmt das Wort, und wie viel Raum bekommt jede Stimme? Wer moderiert die Treffen, organisiert die Abläufe oder kümmert sich um praktische Dinge wie das Einsammeln des Stuhlgelds?

Jede Selbsthilfe-Gruppe organisiert sich eigen-verantwortlich, gestaltet sich individuell und trägt gemeinsam Verantwortung für ihr Miteinander.

Durch Eigen-Initiative entsteht ein geschützter Raum, in dem persönliche Themen, gegenseitiger Austausch und Unterstützung möglich werden. Vertrauen, Offenheit und gegenseitiger Respekt sind dabei die Basis einer funktionierenden Gruppe.

In diesem Workshop werden Grundlagen der Selbsthilfe vermittelt, die helfen, die eigene Gruppen-Arbeit bewusster zu gestalten. Ihr erhaltet Anregungen, wie Zusammen-Arbeit, Kommunikation und Rollen-Verteilung gelingen können – für eine lebendige, vertrauensvolle und selbst-bestimmte Zusammen-Arbeit in der Gruppe.

#Selbstorganisation  
#Gruppenkultur  
#Selbstorganisation



### • Mitwoch, 4. November

18 – 20 Uhr

Selbsthilfe-Treffpunkt Spandau  
Mauerritze  
Mauerstraße 6  
13597 Berlin

### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Di., 27. Okt.

Kosten: 5,- €

Leitung:

Roswitha Stephan-Glitzner



## Kompetenz-Austausch für Gruppen-Leitende

Gemeinsam reflektieren, voneinander lernen, Ideen entwickeln



In dieser moderierten Austausch-Reihe steht der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Es geht nicht um die Vermittlung fester Methoden oder Techniken, sondern um das gemeinsame Nachdenken über Herausforderungen, Erfahrungen und Stärken in der Selbsthilfe.

Jede\*r bringt eigenes Wissen, eigene Perspektiven und Fragen mit – daraus entsteht ein lebendiger Lernraum, in dem gegenseitigen Unterstützung, neue Einsichten und Entlastung möglich werden. Die Reihe richtet sich insbesondere an Gruppen-Leitungen und Moderierende, die ihre Erfahrungen reflektieren und ihre Rolle bewusst gestalten möchten.

- **Mittwoch, 11. Februar**

**17 – 20 Uhr**

(Anmeldefrist: Di., 3. Feb.)

- **Mittwoch, 6. Mai**

**17 – 20 Uhr**

(Anmeldefrist: Di., 28. April)

- **Mittwoch, 2. September**

**17 – 20 Uhr**

(Anmeldefrist: Di., 25. Aug.)

- **Mittwoch, 2. Dezember**

**17 – 20 Uhr**

(Anmeldefrist: Di., 24. Nov.)

Die Treffen bieten Raum, um typische Themen der Gruppen-Arbeit zu beleuchten: von Balance und Überforderung über Flexibilität und Verbindlichkeit bis hin zu Rollen-Klärung und den besonderen Momenten, die eine Gruppe tragen.

Ziel ist es, gemeinsam Wege zu finden, wie Engagement erfüllend, nachhaltig und im Einklang mit den eigenen Ressourcen gestaltet werden kann.

#GruppenarbeitStärken

#ErfahrungenTeilen

#ModerierterDialog

- **Veranstaltungsort für alle 4 Termine:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Lichtenberg - Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38

10365 Berlin



## ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: Keine

Leitung: Götz Liefert



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

## TREFFEN 1

*Zwischen Anspruch und Überforderung*

### **Balance finden, Ressourcen nutzen, Engagement gestalten**

**Mittwoch, 11. Februar | 17 – 20 Uhr**

Wie gelingt es, Engagement und eigene Ressourcen in Einklang zu bringen? In diesem Treffen tauschen wir uns darüber aus, welche Erwartungen, Ansprüche und Verantwortungen in der Gruppen-Arbeit belastend wirken können.

Gemeinsam reflektieren wir typische Überforderungen, entwickeln Entlastungsstrategien und Ideen, wie ihr eure Rolle langfristig motivierend und tragfähig gestalten könnt.

## TREFFEN 2

*Flexibilität und Unverbindlichkeit*

### **Mit Offenheit und Struktur gelassen umgehen**

**Mittwoch, 6. Mai | 17 – 20 Uhr**

Teilnehmende erscheinen flexibel oder unverbindlich – wie kann die Gruppe darauf reagieren? Wir erkunden, welche Gründe hinter Unverbindlichkeit stehen, wie Erwartungen klar kommuniziert werden können und welche Strategien helfen, Verbindlichkeit zu fördern. Ziel ist es, die Gruppe stabil und einladend zu halten, ohne Druck auszuüben.

## TREFFEN 3

*Rollenklärung und aktive Beteiligung*

### **Strukturen nutzen, Beteiligung fördern, Verantwortung verteilen**

**Mittwoch, 2. September | 17 – 20 Uhr**

Klare Rollen und aktive Teilhabe sind entscheidend für eine funktionierende Gruppen-Arbeit. In diesem Treffen erproben wir Wege, Aufgaben und Verantwortung gerecht zu verteilen, Beteiligung zu stärken und alle Teilnehmenden in Selbsthilfe-Gruppen sinnvoll einzubinden, ohne einzelne Aktive zu überlasten. Erfahrungen und Strategien aus der Praxis werden gemeinsam diskutiert.

## TREFFEN 4

*Was fördert den Gruppen-Prozess?*

### **Auf der Suche nach den besonderen Schätzen in unserer Selbsthilfe-Gruppe**

**Mittwoch, 2. Dezember | 17 – 20 Uhr**

Bei diesem Treffen machen wir uns auf die Suche nach den besonderen Momenten und Phasen in unseren Gruppen, die uns gestärkt und als Gemeinschaft vorangebracht haben. Im kreativen Austausch finden wir heraus, welche Elemente, Augenblicke und Ereignisse es waren, die unsere Gruppe und jede\*n einzelne\*n von uns zum Blühen gebracht hat.

## Zwischen Teilnahme und Konsum



### Umgang mit Unverbindlichkeit in der Selbsthilfe-Gruppe

In vielen Selbsthilfe-Gruppen zeigt sich ein wiederkehrendes Thema: Manche Interessierte melden sich, tauchen aber nie auf. Andere kommen unregelmäßig oder verschwinden nach ein, zwei Treffen wieder. Manche nutzen die Gruppe vor allem, um schnell viele Informationen zu sammeln, ohne sich als Teil der Gruppe zu sehen. Dieses „Konsum-Verhalten“ kann verunsichern, frustrieren und die Gruppen-Dynamik belasten – besonders, wenn ihr Zeit und Energie in Vorbereitung und Kontakt-Aufnahme investiert habt.

#### In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Fragen wie:

- Welche Gründe kann Unverbindlichkeit haben?
- Wie klären wir Erwartungen an Teilnahme und Verlässlichkeit?

- Wie können wir motivieren, ohne Druck auszuüben?
- Wo ziehen wir Grenzen, um die Gruppe als Ganzes zu schützen?

Ihr bekommt praxisnahe Strategien und Methoden an die Hand, um mit Unverbindlichkeit konstruktiv umzugehen. Gemeinsam entwickelt ihr Ideen, wie Verbindlichkeit gestärkt und die Gruppe zugleich offen und einladend bleibt.

#TeilnahmeStärken

#GruppendifnamikSchützen

#VerlässlicheSelbsthilfe

#### ● Mitwoch, 8. Juli 17 – 20 Uhr

Kontaktstelle Pflege-Engagement  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Gryphiusstraße 16  
10245 Berlin

#### ANMELDUNG

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Malies Carbonaro



# Kommunikation & Konflikt-Management



## Starke Grenzen – Selbst-Fürsorge und Nein sagen in der Selbsthilfe

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Schutz und Balance bewahren

In Selbsthilfe-Gruppen investieren viele Aktive viel Zeit und Energie. Gleichzeitig begegnet man Erwartungen, Anforderungen oder intensiven Emotionen anderer Teilnehmender. Es ist nicht immer leicht, die eigenen Grenzen zu erkennen und klar zu kommunizieren – oft entstehen Überforderung oder Schuldgefühle.

**In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Fragen wie:**

- Wie erkenne ich meine persönlichen Grenzen?
- Wie sage ich Nein, ohne andere zu verletzen oder den Gruppen-Zusammenhalt zu gefährden?
- Wie kann ich Selbst-Fürsorge in der Gruppen-Arbeit praktisch umsetzen?

- Welche Strategien helfen, Überlastung vorzubeugen?

Ihr erhaltet praxisnahe Impulse und Methoden, um eigene Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und zu schützen. Durch Übungen, Rollen-Spiele und Austausch entwickelt ihr Handlungssicherheit für herausfordernde Situationen und lernt, eure Grenzen klar, wertschätzend und konsequent zu kommunizieren – für euch selbst und für die Gruppe.

#WertschätzendesNein  
#EigeneBedürfnisseStärken  
#GrenzenSetzen

### ● Montag, 16. Februar

**17 – 20 Uhr**

Kontaktstelle Pflege-Engagement  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Gryphiusstraße 16  
10245 Berlin

### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr., 6. Feb.

Kosten: 5,- €

Leitung: Malies Carbonaro



## Respektvoller Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen



In jeder Gruppe treffen wir auf Menschen mit unterschiedlichen Erwartungen, Meinungen und Arbeitsweisen. Widerstand, Kritik, zurückhaltendes Verhalten oder schwierige Situationen beeinflussen die Gruppen-Dynamik und das Miteinander. Gleichzeitig bieten solche und andere Herausforderungen die Chance, Widerstände zu erkennen, zu thematisieren und gemeinsame Lösungen zu finden.

### In dieser Fortbildung richten wir den Fokus darauf:

- wie schwierige Situationen lösungsorientiert begleitet werden können,
- wie sich Widerstände erkennen lassen,
- wie Verständnis für Hintergründe entsteht und
- wie konstruktiver Umgang damit gefunden werden kann.

Wir wollen Haltungen und Strategien, die eine offene Kommunikation sowie eine respektvolle Gesprächskultur fördern, thematisieren.

Für eine stabile und tragfähige Selbsthilfe-Gruppe ist es zielführend, eine vertrauensvolle Gruppen-Atmosphäre zu schaffen, in der Widerstand und Spannungen angesprochen werden können, Konflikte sicher moderiert und alle Gruppen-Teilnehmende nach Möglichkeit in die Gruppen-Arbeit eingebunden werden.

#GruppendifnamikVerstehen  
#WertschätzendeKommunikation  
#HerausforderungenMeistern

### ● Mittwoch, 22. April

18 – 21 Uhr

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



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Di., 14. April

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit



## Konflikte als Chance

Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen

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



In dieser Fortbildung werden wir uns intensiv mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Was empfinden wir als Konflikt, und wie sind wir bisher damit umgegangen?
- Wie verhalten wir uns, wenn wir selbst in einen Konflikt verwickelt sind?
- Und was passiert, wenn Konflikte eskalieren?
- Wer kann dann helfen, und wie findet man die richtige Ansprechperson?

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

#Gruppendynamik  
#KonstruktiverUmgang  
#Konfliktlösung

### ● Samstag, 9. Mai

10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Do., 30. April

Kosten: 10,- €

Leitung: Götz Liefert



## Miteinander verschieden – Vielfalt als Stärke in Selbsthilfe-Gruppen



Selbsthilfe-Gruppen sind so vielfältig wie ihre Teilnehmenden. Jede Person bringt ihre eigene Geschichte, Erfahrungen, Werte und Sichtweisen mit – geprägt von sozialen Hintergründen, Kulturen, Geschlechtern, Alters-Gruppen oder unterschiedlichen Fähigkeiten.

Diese Vielfalt ist eine große Stärke, denn sie eröffnet neue Perspektiven, erweitert den Horizont und bereichert das gemeinsame Lernen.

### Zugleich kann sie Fragen und Herausforderungen aufwerfen:

Wie gehen wir respektvoll mit Unterschieden um? Wie schaffen wir Räume, in denen sich alle willkommen, sicher und zugehörig fühlen?

In dieser Fortbildung geht es darum, Vielfalt in Gruppen bewusst wahrzunehmen, wertzuschätzen und als Ressource zu fördern. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und Wege, wie Inklusion gelingt,

sodass alle Teilnehmenden der Selbsthilfe-Gruppe ihre Erfahrungen, Gedanken und Perspektiven einbringen können.

Ziel ist es, euch zu stärken, Vielfalt in euren Gruppen bewusst zu gestalten, ein respektvolles Miteinander zu fördern und alle Stimmen hörbar zu machen.

#VielfaltalsRessource  
#respektvollesMiteinander  
#Partizipation



### • Dienstag, 16. Juni

17 – 20 Uhr

SEKIS Berlin

Zimmerstr. 26/27 (Eingang D)  
10969 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mo., 8. Juni

Kosten: 5,- €

Leitung: Leyla Ibrahimova



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

## Deeskalation in der Selbsthilfe

Gelassen bleiben, wenn es schwierig wird



### Lasst uns über Situationen aus der Selbsthilfe sprechen:

- Dominante Gruppen-Teilnehmende
- Rückzug oder Überforderung
- Emotionale Ausbrüche (z. B. Wut, Tränen)
- psychisch belastende Situationen
- Unsicherheiten und Ängste in akuten Krisen-Situationen

Dieser Workshop ist für Menschen, die in Selbsthilfe-Gruppen aktiv sind (Teilnehmende, Gruppen-Leitungen oder Engagierte), und lernen möchten, Spannungen, Konflikte oder emotionale Eskalationen in Gruppen oder Einzel-Kontakten deeskalierend zu begegnen.

### Unsere Zielsetzung:

- Verständnis für Eskalationsdynamiken entwickeln
- Eigene Haltung und Kommunikation reflektieren
- Praktische Deeskalationsstrategien erproben
- Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen gewinnen

#GruppenDynamiken  
#DeeskalationsStrategien  
#KonfliktBewältigung



### • Samstag, 12. September

10 – 16 Uhr

Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Straße 12  
12043 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Do., 3. Sept.

Kosten: 10,- €

Leitung: Nadine Gomm



## Talk ohne Zoff: Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit



Gruppen-Arbeit lebt von der Kommunikation der Teilnehmenden. Damit Gespräche in Selbsthilfe-Gruppen lösungsorientiert und konfliktarm verlaufen, helfen Methoden wie die *Gewaltfreie Kommunikation (GFK)* nach Marshall Rosenberg. Sie basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch zur Verständigung beitragen möchte.

Sobald es gelingt, die Perspektive anderer zu verstehen, wird ein ziel-gerichtetes Gespräch möglich – auch in der Gruppen-Arbeit. Mit *Gewaltfreier Kommunikation* kann sich die Arbeitsgrundlage der Gruppe wesentlich verbessern.

In dieser Fortbildung werden theoretische Grundlagen der GFK vermittelt. Gemeinsam mit einer Kommunikationstrainerin erarbeitet ihr anhand eines

beispielhaften Konflikts aus dem Gruppen-Alltag konkrete Ansätze zur Konflikt-Lösung.

Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung der GFK, um in der Gruppen-Arbeit die Kommunikation zu verbessern und Konflikte produktiv anzugehen.

#KommunikationStärken

#KonflikteLösen

#ZusammenarbeitVerbessern



### • Montag, 21. September

17 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr., 11. Sept.

Kosten: 5,- €

Leitung: Renate Giese



## Ressourcen & Resilienz

### Achtsamkeit und Selbst-Fürsorge in Selbsthilfe-Gruppen



#### Im Gespräch mit DIR – im Kontakt mit MIR

In Selbsthilfe-Gruppen begegnen sich Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen – manchmal sehr nah, manchmal sehr verschieden. Sich dabei selbst nicht zu verlieren und gleichzeitig im guten Kontakt zu bleiben, ist eine besondere Kunst. Genau darum geht es in diesem Workshop: Wie könnt ihr achtsam mit euch selbst und miteinander umgehen?

#### Wir beschäftigen uns mit Fragen wie:

- Wie geht es mir gerade wirklich – und wie merke ich das?
- Was brauche ich – und kann ich das sagen?
- Wie kann ich zuhören, ohne sofort zu reagieren oder zu bewerten?
- Und was hilft, wenn andere ganz anders ticken als ich?

#### ● Freitag, 17. April

18 – 21 Uhr

(Anmeldefrist: Do., 9. April)

#### ● Freitag, 4. September

18 – 21 Uhr

(Anmeldefrist: Do., 27. August)

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Lichtenberg - Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38

10365 Berlin

Damit ihr nicht nur im Kopf, sondern auch mit Herz und Körper dabei seid, üben wir Selbst-Wahrnehmung, kleine Meditationen und Körper-Übungen. So entsteht Raum für persönliche Reflexion und ehrlichen Austausch.

#### Inhalte:

- Achtsamkeit im Alltag und in der Gruppen-Arbeit
- Selbst-Fürsorge: erkennen, was ihr braucht
- respektvolle Kommunikation
- Umgang mit Unterschiedlichkeit
- Kleine Rituale und Impulse für den Gruppen-Alltag

#ZuhörenOhneBewerten

#UmgangMitUnterschieden

#Selbstfürsorge

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: 5,- €

Leitung: J. Schröder



## Feedback geben und nehmen



### Kommunikation in Selbsthilfe-Gruppen

Feedback ist ein wichtiger Bestandteil jeder funktionierenden Gruppe. Es ermöglicht uns, unser Verhalten, unsere Wirkung auf andere und unsere eigenen Sichtweisen zu reflektieren. Besonders in Selbsthilfe-Gruppen fördert Feedback den Austausch auf Augenhöhe und unterstützt die Entwicklung von gegenseitigem Verständnis und Vertrauen.

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr in Selbsthilfe-Gruppen konstruktives Feedback geben und annehmen könnt. Dabei wird vermittelt, warum Feedback ein wertvolles Instrument für persönliches Wachstum und Gruppen-Entwicklung ist, aber auch, wie man gesunde Grenzen setzt, um sich selbst zu schützen. Praktische Methoden zur Formulierung von konstruktivem Feedback werden vorgestellt und in Übungen vertieft.

Ziel des Workshops ist es, ein positives Feedback-Klima in der Gruppe zu schaffen, das zu einer offenen und positiven Fehler-Kultur führen kann. Dies ist nicht nur für die Gruppe, sondern auch in individuellen Beziehungen förderlich.

#LernzoneEntdecken  
#MutZumAusprobieren  
#WachstumInDerGruppe



- **Samstag, 18. April**

**10 – 16 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Treptow-Köpenick  
Genossenschaftsstraße 70  
12489 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr., 10. April

Kosten: 10,- €

Leitung: Anke Polkowski



# Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

## Resilienz in der Selbsthilfe-Gruppe

### Stark sein in der Gruppen-Arbeit



Die Diagnose einer chronischen Erkrankung stellt für viele Menschen eine gravierende Erschütterung ihres Lebens dar, die oft ihre gesamte Lebensplanung und Alltagsgestaltung grundlegend verändert. Selbsthilfe hat zum Ziel, Betroffene zu stärken, damit sie ihre Krankheit und die damit verbundenen Herausforderungen im Alltag besser meistern und ihre Lebensqualität erhalten können.

Da die Belastungen durch verschiedene Krankheiten sehr unterschiedlich ausfallen können, bietet das Resilienz-Prinzip

einen hilfreichen Ansatz, sowohl als theoretisches Erklärungsmodell als auch als praktische Strategie zur Weiter-Entwicklung der Selbsthilfe-Arbeit.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, sich von belastenden und herausfordernden Lebenssituationen wie Krisen, Rückschlägen oder Katastrophen zu erholen, ohne dabei dauerhafte Schäden davonzutragen. In der Selbsthilfe kann Resilienz genutzt werden, um die Aktivitäten innerhalb der Gruppe zu stärken und die individuelle Eigen-Verantwortung zu fördern. Sie unterstützt die Gruppen-Teilnehmenden dabei, trotz Belastungen motiviert, selbst-wirksam und stabil am Gruppen-Leben teilzunehmen.

#Alltagsbewältigung  
#Lebensqualität  
#Selbstwirksamkeit



#### • Mittwoch, 7. Oktober

18 – 20 Uhr

Selbsthilfe-Treffpunkt Spandau  
Mauerritze  
Mauerstraße 6  
13597 Berlin

#### ANMELDUNG

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

Kosten: 5,- €

Leitung:  
Roswitha Stephan-Glitzner



## Einsamkeit thematisieren



### Wege zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls in Selbsthilfe-Gruppen

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

Der Schwerpunkt liegt auf praxisnahen Ansätzen, die darauf abzielen, die Teilnehmenden zu unterstützen, eine vertrauensvolle Gruppen-Atmosphäre zu fördern. Kommunikation und aktives Zuhören spielen eine zentrale Rolle, um ein offenes und sicheres Umfeld zu schaffen.

Wir werden bewährte Methoden zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und zur Förderung des Gruppen-Zusammenhalts anwenden.

Dazu gehören gezielte Gesprächsformate und kreative Aktionsangebote, die den Austausch anregen.

Ziel dieser Fortbildung ist es, Mut zu machen, um Einsamkeit offen zu thematisieren und eine wertschätzende Gruppen-Gestaltung anzuregen, in der alle das eigene Empfinden einbringen können.

#ZugehörigkeitFördern

#EinsamkeitVerstehen

#GemeinschaftStärken



- **Donnerstag, 8. Oktober**

**17 – 20 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin



## ANMELDUNG

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

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn



## SELBSTHILFE APP

### Die App für die echte Begegnung!

Entdecke die „Selbsthilfe Berlin“-App – deine Begleiterin für mehr Austausch, Unterstützung und Gemeinschaft!

Ob du schon Teil einer Selbsthilfe-Gruppe bist, nach passender Unterstützung suchst oder dich einfach informieren möchtest – mit der App „Selbsthilfe Berlin“ hast du alles an einem Ort.



#### Mit der App kannst du:

- Selbsthilfe-Gruppen in deiner Nähe finden
- Veranstaltungen und Termine im Blick behalten
- Online-Treffen nutzen
- Fortbildungen buchen

Lade dir die App kostenlos herunter und werde Teil einer starken Berliner Selbsthilfe-Community!



Einfach mitmachen!  
[selbsthilfe-berlin.de](http://selbsthilfe-berlin.de)



# Organisation und Öffentlichkeit

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

## Gesundheitswesen & Patient\*innen-Infos

### Wie finde ich einen Therapieplatz?



#### Tipps & Überbrückungshilfen für die Therapieplatz-Suche

„Therapie-Platz“ – dieses Wort kann richtig Stress machen, oder? Noch schlimmer wird es mit dem kleinen Wörtchen „Suche“ dahinter.

Denn zusätzlich zur Erkrankung und dem Auseinander-Setzen mit schwierigen Gefühlen und schmerzhaften Erlebnissen, steht einem die Hürde bevor, überhaupt einen Therapieplatz zu finden.

Lange Wartezeiten, unklare Kriterien und bürokratische Hürden können frustrierend sein. Nora Fieling hat den Therapieplatz-Marathon selbst durch und unterstützt seit vielen Jahren in der Peer-Beratung andere Betroffene bei der Suche nach einem Psychotherapie-Platz.

Bei dieser Info-Veranstaltung erfährst du, welche Unterschiede es in der Qualifikation für Therapeut\*innen gibt, welche Therapie-Verfahren von den Krankenkassen finanziert werden und was es mit dem Kosten-Erstattungsverfahren auf sich hat.

Neben der Vorstellung von Angeboten zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz, ist natürlich auch Zeit und Raum für deine Fragen und Austausch untereinander.

#Therapieplatz  
#PsychotherapieHilfe  
#MentalHealthSupport

- **Montag, 16. März**  
**18.00 – 19.30 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr. 6. März  
Kosten: keine  
Leitung: Nora Fieling



## Grundlagen des Gesundheitswesens



### Einführung in Strukturen und Entscheidungswege für eine effektive Mitwirkung

Patient\*innen sind mittlerweile gefragte Partner\*innen, wenn es um die Weiter-Entwicklung der gesundheitlichen Versorgung geht.

Und somit sind Aktive aus Selbsthilfe-Gruppen und -Organisationen natürlich besonders interessant: Denn sie haben sehr viel Wissen auf dem Gebiet ihrer Erkrankung und können die Sicht der Betroffenen besonders gut darstellen.

Gleichzeitig ist es wichtig, sich als Patient\*in einzubringen und sich Gehör zu verschaffen. Selbsthilfe-Organisationen fordern diese Beteiligung daher auch zunehmend ein.

Und sie werden vom Gesetzgeber in dieser Rolle auch zunehmend eingebunden. Um aber aktiv mitarbeiten, mit beraten und entscheiden zu können, brauchen die Aktiven aus den Selbsthilfe-Gruppen einen Einblick in die Art und Weise, wie Entscheidungen zustande kommen, wer was regelt und wo Anliegen vorgebracht werden können.

Die Info-Veranstaltung gibt einen Überblick über den Aufbau und die grundlegenden Funktionen des deutschen Gesundheitswesens.

#Gesundheitsversorgung  
#Patientenbeteiligung  
#Gesundheitswesen

- **Online-Veranstaltung**  
**Dienstag, 12. Mai**  
**18 – 20 Uhr**

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 4. Mai

Kosten: keine

Leitung: Johanna Schittkowski



## Selbsthilfe im Dialog: Praxisnahe Mitwirkung im Gesundheitswesen



### Austausch und Impulse für eine wirkungsvolle Beteiligung von Betroffenen

Ihr wollt eure Erfahrungen aus Selbsthilfe-Gruppen und Projekten einbringen und die gesundheitliche Versorgung aktiv mitgestalten?

In dieser 2-stündigen Fortbildung steht ihr mit euerem Wissen im Mittelpunkt.

Ihr teilt eure bisherigen Erfahrungen, diskutiert, was gut funktioniert hat, und tauscht euch darüber aus, wie Herausforderungen gemeistert werden können.

Dabei lernt ihr nicht nur voneinander, sondern bekommt auch praxisnahe Impulse zu Entscheidungswegen, Strukturen und Kommunikation im Gesundheitswesen. So könnt ihr eure Perspektive wirkungsvoll einbringen und konkrete Strategien für eure Mitwirkung entwickeln. Die Fortbildung bietet zudem die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Netzwerke zu stärken und vom Erfahrungswissen anderer zu profitieren.



Am Ende nehmt ihr mindestens einen umsetzbaren Schritt für euer eigenes Engagement mit – kompakt, praxisnah und direkt anwendbar. Nutzt diese Gelegenheit, eure Selbsthilfe-Aktivitäten gezielt zu stärken und die Sicht der Betroffenen noch stärker in Entscheidungen einzubringen.

#BeteiligungGestalten  
#MitwirkungGesundheit  
#StimmeDerBetroffenen

- Dienstag, 23. Juni  
17 – 20 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mo., 15. Juni

Kosten: Keine

Leitung: Johanna Schittkowski



## Gut vorgesorgt & selbst-bestimmt entscheiden



### Vorsorge-Möglichkeiten (Vorsorge-Vollmacht, Betreuungs- und Patient\*innen-Verfügung) richtig handhaben

Bei den verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten besteht je nach Alter, Lebens- und Vermögenslage unterschiedlicher Regelungsbedarf. Auch für Selbsthilfe-Gruppen – insbesondere von Menschen mit chronischer Erkrankung – ist eine übersichtsartige Orientierung zum Thema „Möglichkeiten der Vorsorge“ relevant für die persönliche Entscheidungsfindung.

#### Folgende Fragen wollen wir klären:

- Welche Art der Vorsorge verfolgt welches Ziel, und welche Regelungsbedarfe decken sie jeweils ab?
- Welche Formalien sind zu beachten und welche Empfehlungen gibt es für die sichere Aufbewahrung der Dokumente?

- Welche Fragen sollten in den Vorsorge-Verfügungen jeweils geklärt werden (Check-Liste)
- Was hat es auf sich mit dem gesetzlich geregelten Beistand in Not-Situationen zwischen Ehe- und Lebenspartner\*innen im Bereich der Gesundheitssorge?

Gewiss gibt es eine Reihe von Fragen und Unsicherheiten rund um diese wichtigen und sensiblen Themen-Bereiche. Diese werden in der Veranstaltung beantwortet, damit ihr euer Selbst-Bestimmungsrecht auch beim Eintritt eines Versorgungsfalles geschickt zur Geltung bringen könnt.

#VorsorgeTreffen  
#Selbstbestimmung  
#EntscheidungenTreffen

- **Donnerstag, 25. Juni**  
**16 – 18 Uhr**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mi., 17. Juni  
Kosten: keine  
Leitung: Matthias Scharlipp



## Die elektronische Patient\*innenakte (ePA)



### Chancen, Fragen, Mitgestaltung

Ab 2025 soll die elektronische Patient\*innenakte (ePA) flächen-deckend genutzt werden. Doch was genau bedeutet das für Patient\*innen und für Menschen mit chronischen Erkrankungen?

In dieser zweistündigen Info-Veranstaltung erhalten ihr einen kompakten Überblick über die Einführung und Nutzung der ePA, ihre Ziele und Funktionsweise. Wir sprechen über Datenschutz, Zugriffsrechte, Einwilligungsmöglichkeiten und die Chancen, die sich für Patient\*innen ergeben können.

Gleichzeitig geht es um kritische Fragen: Wie können wir sicherstellen, dass die Akte wirklich patient\*innen-orientiert ist? Wo gibt es Unterstützungsbedarf, und welche Mitgestaltungsmöglichkeiten bestehen?

Die Veranstaltung richtet sich an Berliner Selbsthilfe-Aktive und Interessierte, die sich über aktuelle Entwicklungen im Gesundheitswesen informieren und gemeinsam austauschen möchten. Die Veranstaltung wird vom Berliner Landeskompetenz-Zentrum Pflege 4.0 LEBEN - PFLEGE – DIGITAL durchgeführt.

#digitaleGesundheit  
#Patientenorientierung  
#Gesundheitskompetenz



### • Montag, 29. Juni

16 – 18 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Fr., 19. Juni

Kosten: keine

Leitung: Michaela Wetzel



## Das Persönliche Budget verstehen und nutzen



### Mehr Teilhabe & selbst-bestimmt leben

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

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

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

Veränderungen diese Leistungsform mit sich bringt.

### Auf folgende Fragen gehen wir ein:

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

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

#SelbstbestimmtLeben

#TeilhabeStärken

#InklusionLebensnah

### ● Dienstag, 22. September 17 – 19 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mo., 14. Sept.

Kosten: Keine

Leitung: Kim Lippe



## Deine Gesundheit. Deine Rechte. Dein Weg – Selbst-Bestimmt im Gesundheitswesen



### Patient\*innen-Rechte kennen und nutzen!

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

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

Ein weiteres wichtiges Anliegen ist die Patient\*innen-Beteiligung und die Klärung von Vorgaben für die Patient\*innen-Informationen.

In dieser Info-Veranstaltung möchten wir diese Punkte vorstellen und auf eure Fragen zur Umsetzung eingehen. Ziel ist es, dass ihr als Selbsthilfe-Aktive und -Interessierte nicht nur gut informiert seid, sondern auch weitere Teilnehmende eurer Gruppe über ihre Rechte aufklären könnt.

Denn nur wer seine Rechte kennt, kann sie auch durchsetzen! Seid dabei und macht euch stark für eure Anliegen!

#Gesundheitsrechte  
#Patientenbeteiligung  
#SelbsthilfeAktiv

- **Online-Veranstaltung**  
**Dienstag, 6. Oktober**  
**18 – 20 Uhr**

### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mo., 28. Sept.

Kosten: keine  
Leitung: Ursula Gaedigk





## Selbsthilfe-Freundliche Kooperation mit Gesundheitseinrichtungen

### Erfahrungen einbringen & Zusammen-Arbeit gestalten

In Selbsthilfe-Gruppen werden viele Erfahrungen thematisiert, die unterstützend sind, um mit einer chronischen Erkrankung zu leben. Dieses Erfahrungswissen Betroffener ist für Patient\*innen sehr wertvoll und ergänzt das medizinische Wissen des medizinischen Personals in Gesundheitseinrichtungen.

Wir möchten verschiedene Perspektiven und Potenziale des Konzepts „Selbsthilfe-Freundlichkeit als Qualitätsmerkmal“ vorstellen. Dabei gehen wir der Frage nach, wie die strukturierte Kooperation mit Selbsthilfe-Gruppen zur Stärkung von Patient\*innen-Orientierung in Gesundheitseinrichtungen beitragen kann.

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit bietet die Veranstaltung Raum für Austausch und Diskussion und richtet sich an Selbsthilfe-Organisationen und -Gruppen, die sich mit Fragen gelingender Zusammen-Arbeit und partizipativer Versorgung auseinandersetzen.

#KooperationWirkt  
#ErfahrungEinbringen  
#Partizipation



- **Online-Veranstaltung**  
**Mittwoch, 14. Oktober**  
**17 – 20 Uhr**

### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Di., 6. Oktober  
Kosten: Keine  
Leitung: Ines Krahn



## Strukturen und rechtliche Grundlagen

### Gut informiert, gut abgesichert – Recht für Selbsthilfe-Gruppen

#### Praxisnahes Wissen für sichere und handlungsfähige Gruppen



Selbsthilfe-Gruppen sind ein Ort der Begegnung, gegenseitigen Unterstützung und Solidarität. Neben dem persönlichen Austausch spielen auch ehrenamtlich übernommene Aufgaben und die damit verbundenen rechtlichen Fragen eine Rolle im Gruppen-Alltag, auch wenn sie nicht immer sofort sichtbar sind.

Ob Urheber-Recht, Umgang mit Förder-Geldern und Verträgen, Haftungs- und Versicherungsfragen oder die rechtliche Stellung als Gruppe – viele Themen können Unsicherheiten aufwerfen.

Diese Fortbildung bietet euch einen praxisnahen Überblick über mögliche Rechte und Pflichten von Selbsthilfe-Gruppen.

Ziel ist es, Rechtssicherheit zu gewinnen und die eigenen Handlungsspielräume klarer einschätzen zu können. Neben kompaktem Input bleibt Raum für eure Fragen, Erfahrungsaustausch und Diskussion. Ihr erhaltet so nicht nur wichtiges Hintergrund-Wissen und Ideen für Eure Gruppen-Regeln, sondern auch konkrete Orientierung für den sicheren und selbst-bewussten Umgang mit rechtlichen Rahmen-Bedingungen in eurer Gruppe. Der Themen-Komplex rund um den Datenschutz ist nicht Teil dieser Veranstaltung.

#WissenFürGruppen  
#Rechtssicherheit  
#SelbsthilfeStärken

#### ● Mittwoch, 25. März

17 – 19 Uhr

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



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Di., 17. März

Kosten: Keine

Leitung: Tilmann Pfeiffer



## Selbst-Bestimmte Arbeit in Selbsthilfe-Gruppen



### Interessen-Konflikte vermeiden und Glaub-Würdigkeit bewahren

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

Aber manchmal brauchen Gruppen zusätzliche Unterstützung, sei es finanziell oder durch Zusammen-Arbeit mit anderen. Hier kommen verschiedene Unterstützende ins Spiel: gesetzliche Krankenkassen, Stiftungen, Ärzt\*innen und auch Wirtschaftsunternehmen, vor allem aus der Arznei- und Hilfsmittel-Branche. Diese bieten finanzielle Hilfe und ihr Fachwissen an.

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

#VerantwortlichKooperieren  
#SelbstbestimmtHandeln  
#UnabhängigBleiben



- **Online-Veranstaltung**  
**Mittwoch, 15. April**  
**17 – 19 Uhr**

### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Di., 7. April  
Kosten: Keine  
Leitung: David Brinkmann





## Datenschutz in Selbsthilfe-Gruppen: Sicher und vertraulich bleiben

### Praktische Tipps zum Schutz eurer Daten und Privatsphäre

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

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

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

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

#VerantwortungÜbernehmen  
#VertrauenSchützen  
#SicherImAustausch



### Online-Veranstaltungen

- **Montag, 20. April**  
**18 – 20 Uhr**  
(Anmeldefrist: Fr., 10. April)

- **Montag, 12. Oktober**  
**16 – 18 Uhr**  
(Anmeldefrist: Fr., 2. Oktober)

### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Kosten: Keine  
Leitung: Kyra Marowietz



# Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung

## Sichtbar werden – kreativ kommunizieren



### Kreative Print-Medien für mehr Sichtbarkeit und Wirkung in der Selbsthilfe

Selbsthilfe-Gruppen und Projekte leben von Sichtbarkeit – nur wer wahrgenommen wird, kann neue Teilnehmende erreichen, Unterstützende gewinnen und über wichtige Themen informieren. Print-Medien wie Flyer, Plakate, Broschüren oder Postkarten sind nach wie vor ein wirkungsvolles Mittel, um Botschaften klar und kreativ zu vermitteln.

In dieser Fortbildung wollen wir den Fokus darauf richten, wie ansprechende Print-Produkte gestaltet, Botschaften gezielt platziert und kreative Gestaltungsideen umgesetzt werden können. Ihr reflektiert, welche Inhalte für eure Ziel-Gruppen relevant sein können. Wenn ihr eure Flyer und Broschüren mitbringt, erhaltet ihr praxisnahe Tipps aus der Gruppe zur Kombination von Text, Bild, Farben, Formaten und Design.

Wir wollen den Fokus darauf richten, wie ihr Aufmerksamkeit auf eure Gruppe erreichen könnt und was im Gedächtnis bleibt? Gleichzeitig gehen wir auf eine zielgruppen-spezifische Verbreitung von Print-Medien und nachhaltigen Werbe-Mitteln ein sowie ziel-gerichtete öffentlichkeitswirksame Aktionen.

Ziel ist es, dass ihr am Ende konkrete Ideen und Methoden habt, um eure Selbsthilfe-Aktivitäten kreativ, individuell stimmig und wirksam nach außen zu tragen – für mehr Sichtbarkeit, Vernetzung und Wirkung.

#SichtbarkeitStärken

#PrintmedienWirken

#SelbsthilfeGestalten

### ● Dienstag, 3. März

18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mo., 23. Feb.

Kosten: 5,- €

Leitung: Ines Krahn



## Deine digitale Begleitung für Selbsthilfe in Berlin



### Einführung in die App „Selbsthilfe Berlin“

Entdecke die „Selbsthilfe Berlin“-App – deine Begleiterin für mehr Austausch, Unterstützung und Gemeinschaft! Ob du schon Teil einer Selbsthilfe-Gruppe bist, nach passender Unterstützung suchst oder dich einfach informieren möchtest – mit der App „Selbsthilfe Berlin“ hast du alles an einem Ort:

- Finde schnell und einfach Selbsthilfe-Gruppen in deiner Nähe.
- Durchstöbere den Veranstaltungskalender und verpasste keine Termine mehr.
- Nutze die App für die Online-Treffen deiner Selbsthilfe-Gruppe.
- Melde dich zu spannenden Fortbildungen an.

Ladet gerne die App vor der Veranstaltung herunter, damit ihr direkt eure individuellen Einstellungen vornehmen könnt.



#GemeinschaftErleben

#SelbsthilfeApp

#SelbsthilfeDigital



### Online-Veranstaltungen

- **Mittwoch, 25. Februar**  
**11 – 12 Uhr**  
(Anmeldefrist: Di., 17. Feb.)
- **Montag, 11. Mai**  
**17 – 18 Uhr**  
(Anmeldefrist: Fr., 1. Mai)
- **Mittwoch, 2. September**  
**11 – 12 Uhr**  
(Anmeldefrist: Di., 25. Aug.)
- **Montag, 30. November**  
**17 – 18 Uhr**  
(Anmeldefrist: Fr., 20. Nov.)

### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: Keine

Leitung: Kyra Morawietz



### Gestalte deinen Gruppen-Flyer



Einfach, schnell und passend für deine Selbsthilfe-Gruppe

Deine Gruppe macht wertvolle Arbeit – damit neue Teilnehmende davon erfahren, braucht es Sichtbarkeit. Ein Flyer ist dafür ein einfaches und wirkungsvolles Mittel: Er informiert über eure Themen, lädt Menschen ein und vermittelt einen ersten Eindruck von eurer Arbeit.

Im Workshop lernst du, wie du mit Canva, einem kostenlosen Online-Design-Tool, Schritt für Schritt einen Flyer gestaltest.

Du erhältst außerdem einen kurzen Überblick über die wichtigsten Prinzipien des Grafik-Designs – etwa Farben, Schriften und Layout. So weißt du, wie du deine Inhalte klar, ansprechend und professionell präsentieren kannst.

Nach der Einführung legst du direkt los: Vorlage auswählen, Texte und Bilder anpassen, Farben und Layout gestalten. Dabei kannst du Fragen stellen und bekommst Feedback, damit dein Flyer am Ende stimmig und einsatzbereit ist.

**Ziel:** Am Ende der drei Stunden hältst du deinen fertigen Flyer in den Händen – bereit für die Öffentlichkeitsarbeit deiner Gruppe.

**Für wen:** Teilnehmende von Selbsthilfe-Gruppen, die ihre Arbeit sichtbarer machen möchten – einfach, kreativ und ohne Vorkenntnisse.

#SichtbarkeitFürGruppen  
#LeichtGestalten  
#Öffentlichkeitsarbeit

- **Donnerstag, 19. März**  
**18 – 21 Uhr**  
SEKIS Berlin  
Zimmerstr. 26/27 (Eingang D)  
10969 Berlin



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mi. 11. März  
Kosten: 5,- €  
Leitung: Katharina Schmans



# Organisation und Öffentlichkeit

## Kreatives Schreiben für die Selbsthilfe



### Von der eigenen Anekdote bis zum Social-Media-Post

Worte öffnen Türen: Sie machen euch sichtbar, verbinden Menschen und bauen Brücken. Gerade in der Selbsthilfe sind Texte ein wichtiges Werkzeug – um eure Erfahrungen zu teilen, Gruppen vorzustellen und andere zu erreichen.

Ob auf Webseiten, in Flyern oder auf Social Media: Der richtige Text kann entscheidend sein, ob jemand neugierig wird und den Weg in eure Selbsthilfe-Gruppe findet.

Lernt, wie ihr eure eigenen Geschichten auf den Punkt bringt, eure Gruppe ansprechend beschreibt und kurze, einladende Texte für Flyer, Webseiten oder Social Media erstellt.

Kreatives Schreiben bedeutet dabei nicht, literarisch zu schreiben, sondern eure eigene Stimme zu finden, Leichtigkeit, Klarheit und Authentizität in Worte zu fassen.

Ihr übt, wie ihr Anekdoten erzählt, eure Gedanken strukturiert und eure Botschaften kreativ vermittelt. So gewinnt ihr Sicherheit im Umgang mit Texten und könnt eure Selbsthilfe-Gruppe nach außen wirksam sichtbar machen. Gleichzeitig lernt ihr, wie man unterschiedliche Kanäle gezielt nutzt und Texte so gestaltet, dass sie neugierig machen und Menschen einladen, teilzuhaben und sich zu vernetzen.

Am Ende könnt ihr eure Ideen selbstbewusst formulieren, eure Geschichten teilen und die Vielfalt eurer Selbsthilfe sichtbar machen.

#TexteGestalten

#ErfahrungenTeilen

#KreativesSchreiben

#### ● Dienstag, 24. März

18 – 21 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 16. März

Kosten: 5,- €

Leitung: Mila Eberhard  
& Daniel Jux



## Öffentlichkeitsarbeit mit KI – Chancen nutzen, Datenschutz wahren



### Praktische Tipps und Tools für Selbsthilfe-Aktive

Künstliche Intelligenz (KI) eröffnet neue Möglichkeiten für die Öffentlichkeitsarbeit – von Text- und Bild-Gestaltung über die Planung von Social-Media-Beiträgen bis hin zur ziel-gerichteten Ansprache unterschiedlicher Ziel-Gruppen. Doch gerade im Bereich der Selbsthilfe ist es entscheidend, Chancen und Risiken verantwortungsvoll abzuwägen und den Datenschutz jederzeit im Blick zu behalten.

#### In dieser Fortbildung erhaltet ihr einen praxisnahen Einblick in:

- grundlegende Einsatz-Möglichkeiten von KI-gestützten Tools in der Öffentlichkeitsarbeit
- Chancen und Grenzen für die Selbsthilfe-Arbeit
- rechtliche Rahmen-Bedingungen mit Fokus auf Datenschutz und Daten-Sicherheit
- praktische Tipps für den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit KI.

Kurze Input-Phasen wechseln sich mit Praxis-Beispielen und Austausch ab.

- **Online-Veranstaltung**  
**Donnerstag, 23. April**  
**18 – 21 Uhr**

Ziel ist es, euch zu befähigen, KI-gestützte Werkzeuge sinnvoll für eure Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen und gleichzeitig die Selbst-Bestimmung und den Schutz sensibler Daten zu gewährleisten.

#*KIUndSelbsthilfe*  
#*Öffentlichkeitsarbeit*  
#*Datenschutz*



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mi., 15. April  
Kosten: Keine  
Leitung: Sascha Dinse



## Miteinander online – lebendig trotz Bildschirm



### Werkzeuge, Methoden und Tipps für gelingende digitale Selbsthilfe-Treffen

Digitale Treffen sind heute ein fester Bestandteil der Selbsthilfe-Arbeit. Sie eröffnen viele Chancen, bringen aber auch besondere Herausforderungen mit sich: Gruppen-Dynamik und persönliche Verbindung sind online schwerer herzustellen, da Mimik, Gestik und Körpersprache sowie spontane Reaktionen der Teilnehmenden eingeschränkt sind. In dieser praxisnahen Fortbildung lernt ihr, wie ihr Online-Gruppen effektiv gestaltet sodass Austausch, Zusammen-Arbeit und gegenseitige Unterstützung lebendig bleiben.

#### Die Fortbildung vermittelt:

- Geeignete Tools für Kommunikation, Daten-Austausch und Koordination bei Online-Treffen
- Tipps zur Strukturierung und Gestaltung lebendiger Online-Sitzungen
- Empfehlungen für sichere und datenschutz-konforme Nutzung
- Raum für Austausch, eigene Ideen und gemeinsame Erprobung der Tools

Am Ende nehmst ihr einen digitalen Werkzeug-Koffer voller Techniken und Anregungen mit, um eure Online-Gruppen-Arbeit erfolgreich, motivierend und verbindend umzusetzen.



#Gruppendynamik  
#PraxisnaheTools  
#OnlineGruppen

- **Online-Veranstaltung**  
**Donnerstag, 18. Juni**  
**18 – 21 Uhr**

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mi., 10. Juni

Kosten: Keine  
Leitung: Sascha Dinse



## Social Media für die Selbsthilfe – Sichtbarkeit und Vernetzung stärken



### Strategien, Tools und Praxis-Tipps für die Gruppen-Arbeit

Social Media bietet Selbsthilfe-Gruppen vielfältige Möglichkeiten, ihre Angebote sichtbar zu machen, neue Teilnehmende zu erreichen und sich mit anderen Gruppen zu vernetzen.

In dieser praxisnahen Fortbildung lernt ihr, wie ihr Social-Media-Kanäle wie Facebook und Instagram strategisch nutzt, Inhalte ansprechend gestaltet und eure Ziel-Gruppen effektiv erreicht. Gemeinsam wollen wir erarbeiten, wie ihr eure Anliegen wirksam kommuniziert und eure Gruppe in der digitalen Welt positioniert. Ihr habt Gelegenheit, eure eigenen Erfahrungen einzubringen und gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln.

#### Die Fortbildung vermittelt:

- Grundlagen und Auswahl relevanter Social-Media-Kanäle für Selbsthilfe-Gruppen
- Strategien für mehr Sichtbarkeit und Reichweite
- Tipps zur Vernetzung mit anderen Gruppen und Organisationen
- Praxisnahe Beispiele und Ideen für eigene Inhalte und einfache Umsetzungsstrategien

Ziel ist es, euch zu befähigen, Social Media bewusst, sicher und wirkungsvoll für eure Selbsthilfe-Arbeit einzusetzen und euch direkt umsetzbare Ideen für eure eigene Öffentlichkeitsarbeit mitzugeben.

#SichtbarkeitStärken  
#Vernetzung  
#DigitaleSelbsthilfe

- **Online-Veranstaltung**  
**Donnerstag, 17. September**  
**18 – 21 Uhr**

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Mi., 9. Sept.  
Kosten: Keine  
Leitung: Sascha Dinse



## Finanzierung und Förderung

### Starke Projekte, starke Gruppe!



### Projekt-Förderung durch Gesetzliche Krankenkassen

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

Gemeinsam umgesetzte Projekte stärken nicht nur die öffentliche Wahrnehmung eurer Anliegen, sondern machen auch das Gruppen-Leben attraktiver und helfen dabei, neue Teilnehmende zu gewinnen.

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

In dieser Fortbildung zeigen wir euch, wie ihr diese Chance optimal nutzen könnt. Wir werden euch praxisnahe Beispiele zeigen, die euch Inspiration und konkrete Ideen für eure eigenen Projekte liefern. Außerdem lernt ihr, wie ihr erfolgreich einen Förderantrag bei den Krankenkassen stellt und was dabei besonders wichtig ist.

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

#Projektförderung  
#SelbsthilfeStärken  
#PraxisnaheAntragstipps

#### ● Montag, 16. November

18 – 20 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr., 6. Nov.

Kosten: Keine  
Leitung: Detlef Fronhöfer



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



### Grundlagen, aktuelle Regelungen und Änderungen im Überblick

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

Um über die aktuelle Födersituation am Ende des Jahres für das kommende Jahr zu informieren, findet diese Veranstaltung regelmäßig statt.

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

#Projektförderung  
#SelbsthilfeStärken  
#PraxisnaheAntragstipps



#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Mo., 16. Nov.

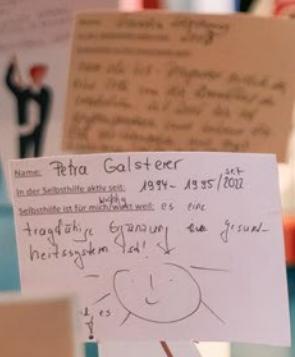
Kosten: Keine

Leitung: Diana Gromm



- **Online-Veranstaltung**  
**Dienstag, 24. November**  
**16 – 18 Uhr**

2004  
20.000  
Sicherung



... und Menschen  
unterstützen und  
mehrere Jahre lang  
zu sparen und kein  
Mietzettel

Reisekosten  
und Kosten für die Sozialabgaben  
minimieren

Name: Dora  
in der Selbsthilfe aktiv seit: 2004 - 2012  
Selbsthilfe ist für mich wichtig, weil  
wir jeden Tag wieder neu  
Starten kann!



3



# Migration und Kulturelle Vielfalt

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

Wir kommen in Ihre Organisation und informieren über Selbsthilfe

## Selbsthilfe in Migrant\*innen-Organisationen

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

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

#### Sie sind als Migrant\*innen-Organisation schon lange in Berlin aktiv?

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

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

#### Wäre das vielleicht etwas in Ihrer Organisation?

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

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

- Melden Sie sich bei SEKIS Berlin unter:  
[fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Dort werden Sie an uns weitervermittelt.

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis  
Selbsthilfe und Migration

Wir kommen in Ihre Gruppe und informieren über Gruppen-Arbeit

## Unterstützung bei der Gruppen-Arbeit

### Vermittlung von Methoden und Techniken

#### Sie sind schon eine Selbsthilfe-Gruppe in nicht-deutscher Mutter-Sprache?

Schön, dass es Sie gibt! Sie werden viele gute Zeiten zusammen erlebt haben.

#### Trotzdem kann es manchmal auch schwierig werden:

- Wenn die Arbeit immer an einzelnen aus der Gruppe hängen bleibt
- Wenn es zwischen Teilnehmenden aus der Gruppe so schwierig wird, dass man gar nicht mehr gut reden kann.
- Wenn man gerne mehr Menschen in der Gruppe hätte, aber das nicht richtig klappt.

Wir freuen uns, auch zu Ihnen in die Gruppe zu kommen.

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

Für ausführlichere Informationen zu unserem Angebot erzählen wir gerne mehr.

#SelbsthilfeGruppe  
#KraftDerGemeinschaft  
#GemeinsamStark



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Kosten: keine

Leitung: Arbeitskreis  
Selbsthilfe und Migration

- Melden Sie sich bei SEKIS Berlin unter:  
[fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Dort werden Sie an uns weitervermittelt.

# Migration & Kulturelle Vielfalt

**Buchvorstellung:**  
„Unsere Reise – Bosnische Frauen erzählen.“

## Gemeinsam... sind sie noch stärker.

„Gute Beziehungen machen uns gesünder und glücklicher.“ Bemerkenswert an der Harvard-Studie zur Erwachsenenentwicklung ist der starke Zusammenhang zwischen psychischen und physischen Faktoren. „Die Entscheidung, in Beziehungen zu investieren, trägt, wie zahlreiche Studien gezeigt haben, zu dauerhaftem Glück und einem glücklichen Leben bei“, so die Harvard-Forscher.

Als ich den Frauen die Ergebnisse dieser Studie vorstellte, strahlten sie vor Freude und reagierten einstimmig. „Seht uns an, wir sind der wahre Beweis.“ Ja, das sind sie. Gemeinsam... sind sie noch stärker.

Semra



Wir haben gezeigt, was wir in unserer Selbsthilfe-Gruppe „Angst und Depression für bosnische Frauen“ gegen Kriegstrauma geschafft haben: unsere Kraft und unseren Mut, was wir gelernt haben und wie wir neue Lebenswege gefunden haben.

„Vergebung bedeutet, dass dir eine weitere Chance gegeben wird, einen neuen Anfang zu machen.“ (Desmond Tutu)

Azra

Bei Interesse am Buch bitte an

Azra Tatarevic wenden:

tatarevic@sh-stzneukoelln.de





# Junge Selbsthilfe

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

Entdeckt Formate und Angebote, die auf persönliche Themen eingehen, Austausch mit Gleichaltrigen ermöglichen und Gemeinschaft sowie Selbst-Bestimmung stärken.

## Awareness I – „Ich dachte, das wäre okay...“



### Über Einvernehmlichkeit und Macht-Dynamiken in Selbsthilfe-Gruppen

In dieser Fortbildung setzen wir uns mit grundlegenden Fragen rund um Awareness in Selbsthilfe-Gruppen auseinander: Was bedeutet Einvernehmlichkeit im Gruppen-Alltag – und wie bewusst leben wir sie? Welche Macht-Strukturen und unausgesprochenen Regeln prägen unser Miteinander?

Wir reflektieren, wer in der Gruppe welche Privilegien hat, wie sich diese auswirken und was es braucht, damit sich alle gleichermaßen sicher und gehört fühlen können.

Im Mittelpunkt stehen Austausch, Selbst-Reflexion und das gemeinsame Lernen: Wie können wir Verantwortung übernehmen – für uns selbst und für einander?

Eine Einladung, vertraute Strukturen kritisch zu hinterfragen und neue Perspektiven auf gleich-berechtigtes, achtsames Gruppen-Leben zu gewinnen.

#Awareness  
#Einvernehmlichkeit  
#Grenzen



### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Di., 7. April

Kosten: keine

Leitung: Anne Schubert  
& Marie-Therese Roth



- **Mittwoch, 15. April**  
**18 – 21 Uhr**  
**Ort bitte erfragen!**



## Awareness beginnt bei mir

### Selbst-Fürsorge & achtsame Kommunikation

In der jungen Selbsthilfe ist es wichtig, gut auf sich selbst zu achten und gleichzeitig respektvoll und aufmerksam miteinander umzugehen. In dieser digitalen Fortbildung erforscht ihr, wie Selbst-Fürsorge und achtsame Kommunikation zusammenhängen und wie ihr beides praktisch im Alltag umsetzen könnt.

#### Wir stellen uns Fragen wie:

- Wie erkenne ich, was ich wirklich brauche?
- Wie kann ich Grenzen setzen, ohne andere zu verletzen?
- Wie höre ich zu, ohne sofort zu bewerten oder zu reagieren?
- Wie gehe ich mit Konflikten und unterschiedlichen Meinungen um?

Durch kleine Übungen zur Selbst-Wahrnehmung, Reflexion und Achtsamkeit trainiert ihr, eure eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und gleichzeitig empathisch auf andere zu reagieren.

Der Workshop bietet Raum für Austausch, praktische Impulse und Anregungen für die Gruppen-Arbeit.

#### Inhalte:

- Selbst-Fürsorge: eigene Bedürfnisse erkennen und achten
- Achtsame Kommunikation in der Gruppe
- Zuhören ohne zu bewerten, Reden ohne zu verletzen
- Strategien für einen konstruktiven Umgang mit Unterschiedlichkeit
- Praktische Übungen und Impulse für den Alltag

Ihr lernt, bewusst auf euch selbst zu achten und eure Kommunikation in der Gruppe achtsam zu gestalten.

#Selbstfürsorge

#AchtsameKommunikation

#Awareness

#### ANMELDUNG

Infos zur Anmeldung, Seite 6  
Anmeldefrist: Fr., 22. Mai

Kosten: keine

Leitung: J. Schröder



- **Online-Veranstaltung**  
**Montag, 1. Juni**  
**18 – 21 Uhr**



## Awareness II – Selbsthilfe sicher gestalten

### Handlungssicherheit bei Grenz-Verletzungen

Wie können wir Selbsthilfe-Gruppen so gestalten, dass sich alle sicher, respektiert und gesehen fühlen? In dieser Fortbildung vertiefen wir das Thema Awareness und setzen den Fokus auf praktische Fragen: Wie gehen wir mit Grenz-Verletzungen um? Wie schaffen wir Strukturen, die Betroffene stärken?

Anhand von Fall-Beispielen und eigenen Erfahrungen entwickeln wir gemeinsam konkrete Handlungsmöglichkeiten und reflektieren, welche Haltungen und Strukturen ein sicheres Miteinander fördern.

Ziel ist es, unsere Handlungskompetenz im Gruppen-Alltag zu stärken und Awareness als gemeinsame Verantwortung zu verstehen. Für alle, die sich vertiefend mit Awareness in der Selbsthilfe auseinandersetzen möchten.

Die Teilnahme an Awareness I ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

#Awareness

#Einvernehmlichkeit

#Grenzen



- **Samstag, 4. Juli**  
**11 – 16 Uhr**  
**Ort bitte erfragen!**



### ANMELDUNG

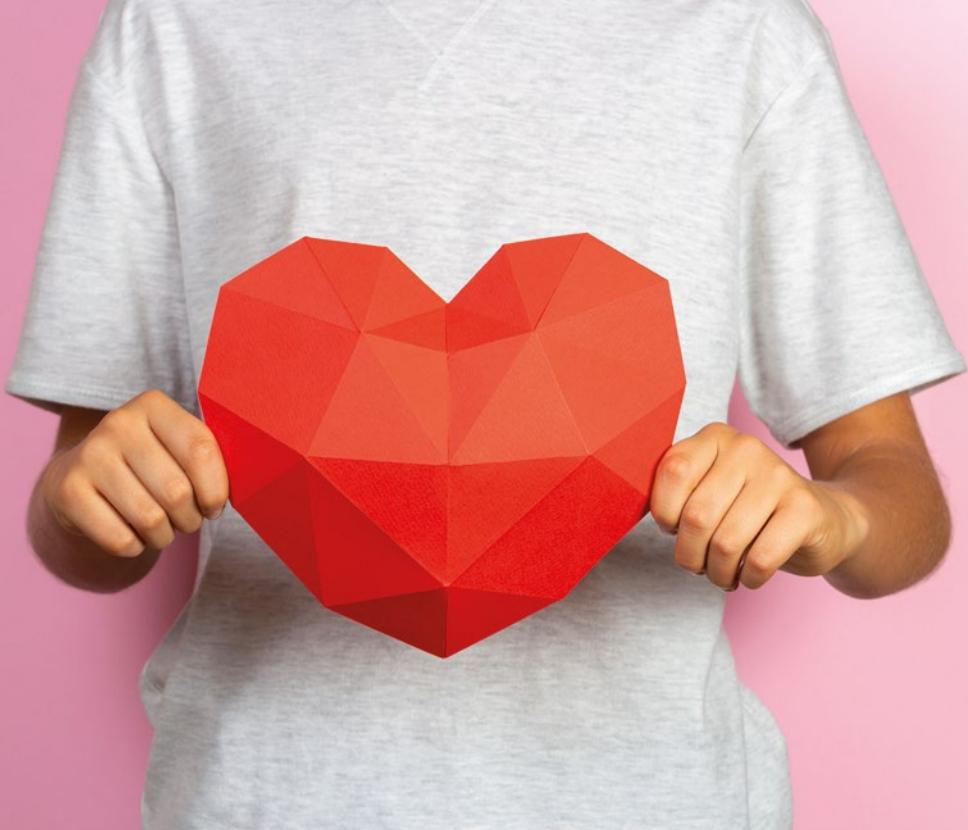
Infos zur Anmeldung, Seite 6

Anmeldefrist: Do., 26. Juni

Kosten: keine

Leitung: Anne Schubert  
& Marie-Therese Roth





# Schulungsangebote für Ehrenamt in der Selbsthilfe

Verantwortung übernehmen, gemeinsam gestalten  
und die eigene Energie für etwas Sinnvolles  
einsetzen – Ehrenamt, das verbindet.

# Schulungsangebote für Ehrenamt in der Selbsthilfe

## Ehrenamtliches Engagement als In-Gang-Setzer\*in

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

### Was sind In-Gang-Setzer\*innen?

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



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

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

Die Gruppen-Begleitung wird mit den Fachkräften der bezirklichen Selbsthilfe-Kontaktstellen in Einzelgesprächen reflektiert und es finden regelmäßig moderierte Austausch-Treffen mit anderen Berliner In-Gang-Setzer\*innen statt.

### Was machen In-Gang-Setzer\*innen?

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



Mehr Infos erfahrt ihr auf unserer Homepage!

# Schulungsangebote für Ehrenamt in der Selbsthilfe

## Konkret bedeutet das:

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

## Das Besondere an dem Engagement:

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

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

Voraussetzung für das Engagement als In-Gang-Setzer\*in ist eine bezirkliche Selbsthilfe-Kontaktstelle, die dem bundesweiten Netzwerk „In-Gang-Setzer®“ angehört. Aktuell sind die Bezirke Charlottenburg-Wilmersdorf, Reinickendorf, Marzahn-Hellersdorf und Mitte beteiligt.

Ab 2026 voraussichtlich auch Spandau und Treptow-Köpenick.

Es empfiehlt sich, zunächst die eigene Kontaktstelle zu kontaktieren. Ist das Engagement dort nicht möglich, kann ggf. eine Alternative über eine andere am Netzwerk beteiligte Kontaktstelle gefunden werden.

Eine 33-stündige Schulung über drei Wochenenden (freitags 14-19 Uhr und samstags 10-16 Uhr) bereitet auf die Aufgaben vor. Inhalte sind Grundlagen zu SelbsthilfeGruppen, Gruppen-Dynamik, Methoden, Kommunikation und Gesprächsführung. Die Schulung ist Voraussetzung für das Engagement als In-Gang-Setzer\*in.

In-Gang-Setzer\*innen sind während ihrer Tätigkeit unfall- und haftpflicht-versichert.

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



# Schulungsangebote für Ehrenamt in der Selbsthilfe



## Berliner Lotsennetzwerk – ehrenamtliche Unterstützung auf dem Weg aus der Sucht

Das Lotsennetzwerk begleitet Menschen, die ihre Sucht überwinden oder abstinent bleiben möchten. Das Angebot ist niedrigschwellig – Hilfe kann jederzeit unkompliziert angefragt werden.

Lots\*innen sind selbst suchterfahrene Menschen, die ihre Abhängigkeit überwunden haben. Sie stehen als Vorbild und Unterstützung zur Seite, helfen bei der Orientierung im Hilfesystem und begleiten für eine begrenzte Zeit, z. B. bei der Vermittlung zu Selbsthilfe-Gruppen oder Beratungsstellen.

Auch Angehörige von Menschen mit Sucht-Erkrankungen können Lots\*in werden und andere Angehörige im Umgang mit den Folgen der Sucht unterstützen. Alle Lots\*innen arbeiten ehrenamtlich und in enger Zusammen-Arbeit mit Fachkräften aus Sucht-Beratung, Psychiatrie, Akut-Medizin und weiteren Hilfe-Bereichen. Um Lots\*in zu werden, nehmen Interessierte an einer bundesweiten Schulung teil. Sie vermittelt das nötige Wissen und die Sicherheit für die praktische Begleitung von sucht-kranken Menschen oder Angehörigen.



Mehr Infos erfahrt ihr auf unserer Homepage!

### Voraussetzungen sind:

- Abstinenz und mindestens zwei Jahre clean
- Wunsch, selbst-erfahrene Hilfe weiterzugeben
- Zugehörigkeit zu einer Selbsthilfe-Gruppe
- Bereitschaft zur Fortbildung und aktiven Mitarbeit im Netzwerk

Neben der Schulung werden Lots\*innen regelmäßig beraten und unterstützt, z. B. durch Praxis-Beratung, Begleitung durch die Koordinierungsstelle und Erstattung von Fahrt- und Unkosten. Die Schulungen finden bundesweit zweimal jährlich statt und bieten eine solide Grundlage, um Menschen sicher und kompetent auf dem Weg aus der Sucht zu begleiten.

### Nächste Schulung voraussichtlich im April 2026

Ort: Haus Phoenix, Bistro  
Koloniestraße 76  
13359 Berlin

### Infos & Anmeldung:

[www.lotseennetzwerk-berlin.de](http://www.lotseennetzwerk-berlin.de) oder per E-Mail: [lotsen@haus-phoenix.de](mailto:lotsen@haus-phoenix.de)



RECOVERY  
COLLEGE  
BERLIN

# Recovery College Berlin

Kurse von und für Menschen mit Krisen-Erfahrungen

## Das Recovery College Berlin

Das Recovery College Berlin (RCB) ist ein Projekt von exPEERienced e.V. und bietet ein inklusives Bildungsangebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Förderung von Genesung (Recovery) - offen für Menschen mit und ohne eigene Krisen-Erfahrung.

### Was ist ein Recovery College Kurs?

Ein Kurs am Recovery College basiert auf dem Recovery-Konzept, das die Überzeugung trägt, dass ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben auch mit psychischen Krisen-Erfahrungen möglich ist. Im Zentrum stehen die Stärkung der eigenen Ressourcen und das Empowerment als Expert\*in in eigener Sache.

### Unsere Vision und Ziele

Die Vision des Recovery College ist es, Hoffnung zu stärken und die Gesundheitskompetenz zu verbessern. Wir möchten die Teilnehmenden dabei unterstützen, ihre eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu entdecken und zu nutzen.

### Mit dem Recovery College verfolgen wir klare Ziele:

- Stärkung von Hoffnung: Vermittlung der Überzeugung, dass ein erfülltes Leben auch mit psychischen Herausforderungen möglich ist.

- Verbesserung der Gesundheitskompetenzen und Selbstbefähigung: Teilnehmende sollen lernen, ihre psychische Gesundheit aktiv zu beeinflussen.
- Förderung der Autonomie: Unterstützung bei eigen-verantwortlichen Entscheidungen und der selbst-bestimmten Lebensgestaltung.
- Begleitung auf dem individuellen Genesungsweg: Wir bieten Orientierung und Unterstützung, ohne therapeutischen Druck auszuüben.
- Kennenlernen und Nutzen der eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien: Wir helfen dabei, persönliche Stärken zu erkennen und neue Wege im Umgang mit Herausforderungen zu finden.

Dies ist unser Konzept und unsere Herzensangelegenheit. Wir freuen uns darauf, diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen und viele Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

### Besonderheiten des Kurs-Konzepts

- Tandem-Leitung: Die Module werden von zwei Dozent\*innen im Tandem geleitet. Mindestens eine Lehrkraft bringt dabei eigene Genesungs- und Krisen-Erfahrungen mit (als sogenannte Peers oder Genesungsbegleiter\*innen).

Diese erfahrenen Dozent\*innen wissen selbst aus eigener Erfahrung, wie wichtig Resilienz und Selbst-Fürsorge sind.

- Co-Produktion: Alle Kurse werden gemeinsam von Genesungsbegleiter\*innen – Menschen, die eigene Erfahrungen mit psychischen Krisen gemacht haben – und professionellen Dozent\*innen entwickelt und meist auch zusammen angeleitet. Zu den professionellen Dozent\*innen zählen unter anderem Fachärzt\*innen für Psychiatrie, Psycholog\*innen, Lehrer\*innen, Künstler\*innen, Lehrbeauftragte für Soziale Arbeit, Psycho-Therapeut\*innen, Ergo-Therapeut\*innen sowie Fachkräfte aus der Pflege. Dieser Ansatz ermöglicht einen wertschätzenden Austausch auf Augenhöhe und vermittelt Wissen aus erster Hand.

## Inhaltlicher Fokus

Die Kurse vermitteln anschauliche und praxisnahe Inhalte in einer wertschätzenden, ressourcen-orientierten Atmosphäre.

## Drei zentrale Säulen stehen im Mittelpunkt:

- Wissen: Verstehen, wie das Konzept der Genesung (Recovery) funktioniert.
- Austausch: Vernetzung mit anderen und gegenseitige Stärkung.
- Praxis: Übungen und Tools erhalten, die direkt im Alltag anwendbar sind.

Damit wirkt das Recovery College der Stigmatisierung entgegen und fördert eine sich wandelnde Haltung im Umgang mit psychischer Gesundheit.

Eine vollständige und stets aktuelle Übersicht über alle Angebote gibt es auf unserer Webseite. Dort werden regelmäßig neue Kurse und Zusatz-Termine veröffentlicht.  
[recoverycollegeberlin.de](http://recoverycollegeberlin.de) oder  
<https://expeerienced.de/projekte/recovery-college-berlin>

## ANMELDUNG

Per Mail: [rcb-anmeldung@expeerienced.de](mailto:rcb-anmeldung@expeerienced.de)  
Ansprechperson: Freddy Nußbaumer



## Introspektive – Auf Entdeckungsreise zu eigenen Selbst-Heilungskräften

- **Jeden 1. und 3. Donnerstag  
im Monat (Jan bis Juni)  
17 – 19 Uhr**

CorA-Art Werkstattladen  
Dietzgenstraße 57  
13156 Berlin

Kosten: 5 € pro Termin  
Leitung: Cornelia Aßmann

## Creativ-Flow Recovery

**Malerei, Skulptur, Grafik und mehr:  
Dein offenes Atelier für Genesung**

- **Jeden 1. und 3. Freitag im Monat  
9 – 12 Uhr**

CorA-Art Werkstattladen  
Dietzgenstraße 57  
13156 Berlin

Kosten: 5 € pro Termin  
Leitung: Cornelia Aßmann

## Expert\*in in eigener Sache: Lernen, Wachsen, Leben

*Dieser Kurs besteht aus einzelnen  
Terminen zu unterschiedlichen  
Themen, die unabhängig voneinander  
besucht werden können*

- **Donnerstags, 22.1. / 19.2. / 19.3.  
23.4. / 21.5. / 18.6. / 23.7. / 20.8. /  
24.9. / 22.10. / 19.11. und 17.12.**

**jeweils 9 – 11 Uhr**  
GeKo Berlin e.V.  
Rollbergstraße 30  
12053 Berlin

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.  
*Wir freuen uns über eine freiwillige  
Spende zur Deckung der Unkosten.*

## Worte finden – Die heilende Kraft des Schreibens

*Dieser Kurs besteht aus fünf Terminen!*

- **Montags, 9.2. + 23.2.  
sowie 9.3. + 23.3. und 13.4.  
jeweils 18 – 20 Uhr**

GeKo Berlin e.V.  
Rollbergstraße 30  
12053 Berlin

Kosten: einmalig 10 € pro Kurs  
Leitung: Ismena Pohlig & Iris Väth  
(Genesungsbegleiterin)

## Kräfte wecken – Leben gestalten

### Ressourcen, Resilienz und Selbst-Wirksamkeit

Dieser Kurs besteht jeweils aus drei Terminen pro Veranstaltungsort!

Kosten: einmalig 10 € pro Kurs

- **Mittwochs, 4.3. + 18.3. und 1.4.**  
jeweils 18 – 20 Uhr  
Selbsthilfe-Treffpunkt  
Spandau Siemensstadt  
Rohrdamm 23  
13629 Berlin
- **Freitags, 6.3. + 20.3. und 17.4.**  
jeweils 16 – 18 Uhr  
Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungs-  
stelle Marzahn-Hellersdorf  
Alt-Marzahn 59 A  
12685 Berlin
- **Donnerstags, 9.4. + 23.4. und 7.5.**  
jeweils 18 – 20 Uhr  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Lichtenberg - Synapse  
Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin
- **Montags, 13.4. + 27.4. und 11.5.**  
jeweils 17 – 19 Uhr  
KBS - Die Kurve Tempelhof  
Forddamm 1  
12107 Berlin
- **Montags, 4.5. + 18.5. und 1.6.**  
jeweils 18 – 20 Uhr  
GeKo Berlin e.V.  
Rollbergstr. 30  
12053 Berlin
- **Samstags, 6.6. + 20.6. und 4.7.**  
jeweils 11 – 13 Uhr  
Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf  
Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin

## **Angst gemeinsam verstehen**

### **Ein Recovery-College-Abend zu Erfahrungen mit sozialer Angst**

*Dieser Kurs besteht aus einem Termin!*

- **Dienstag, 17. März**  
**18 – 20 Uhr**

- **Donnerstag, 24. September**  
**18 – 20 Uhr**

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

Kosten: 5 €

Leitung: Anett Löffler  
und Maria Glasauer  
(Genesungsbegleitende)

## **Meine Bedürfnisse, meine Grenzen, mein Weg Selbst-Fürsorge leben und Beziehungen kraftvoll gestalten**

- **Montag, 21. September**  
**12 – 14 Uhr**

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

Kosten: 5 €

## **Mental stark im Job**

### **Strategien für Beschäftigung und psychische Gesundheit**

*Dieser Kurs besteht aus einem Termin  
pro Veranstaltungsort!*

Kosten: 5 € (je Veranstaltungsort)

- **Montag, 23. März**  
**18 – 20 Uhr**

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

- **Montag, 13. April**  
**18 – 20 Uhr**

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

- **Donnerstag, 7. Mai**  
**18 – 20 Uhr**

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

- **Montag, 28. September**  
**18 – 20 Uhr**

GeKo Berlin e.V.  
Rollbergstraße 30  
12053 Berlin  
Leitung: Martin Schultz  
(für alle 4 Termine)

# GRUPPEN-TEILNEHMENDE KOMMEN ZU WORT

## Erfahre mehr über Selbsthilfe und Fortbildungen

### Fortbildungen aus der Selbsthilfe für die Selbsthilfe

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

Sie erhalten Einblicke in bewährte Methoden und Kommunikationstechniken

und werden über gesundheitspolitische Themen informiert.

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



Hannes

Substanz-gebundene  
Süchte



Jana

Selbsthilfe-Gruppe  
Skin Picking



Kathrin

Aktiv und selbst-bestimmt  
gegen Depression



Sylvia

Amputierten Treffpunkt  
Berlin-Brandenburg e.V.



Jens

Burnout & Depressionen  
Raus aus dem  
Hamsterrad



Azra

Angst & Depressions-  
gruppe für kriegs-  
traumatisierte  
bosnische Frauen



QR code scannen und den  
Imagefilm anschauen.

## GRUPPEN-TEILNEHMENDE KOMMEN ZU WORT



ECHTESTIMMEN

### Echte Stimmen – Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

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

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

Selbsthilfe-Gruppen, über die verschiedenen Formen und treffen inspirierende Menschen.

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

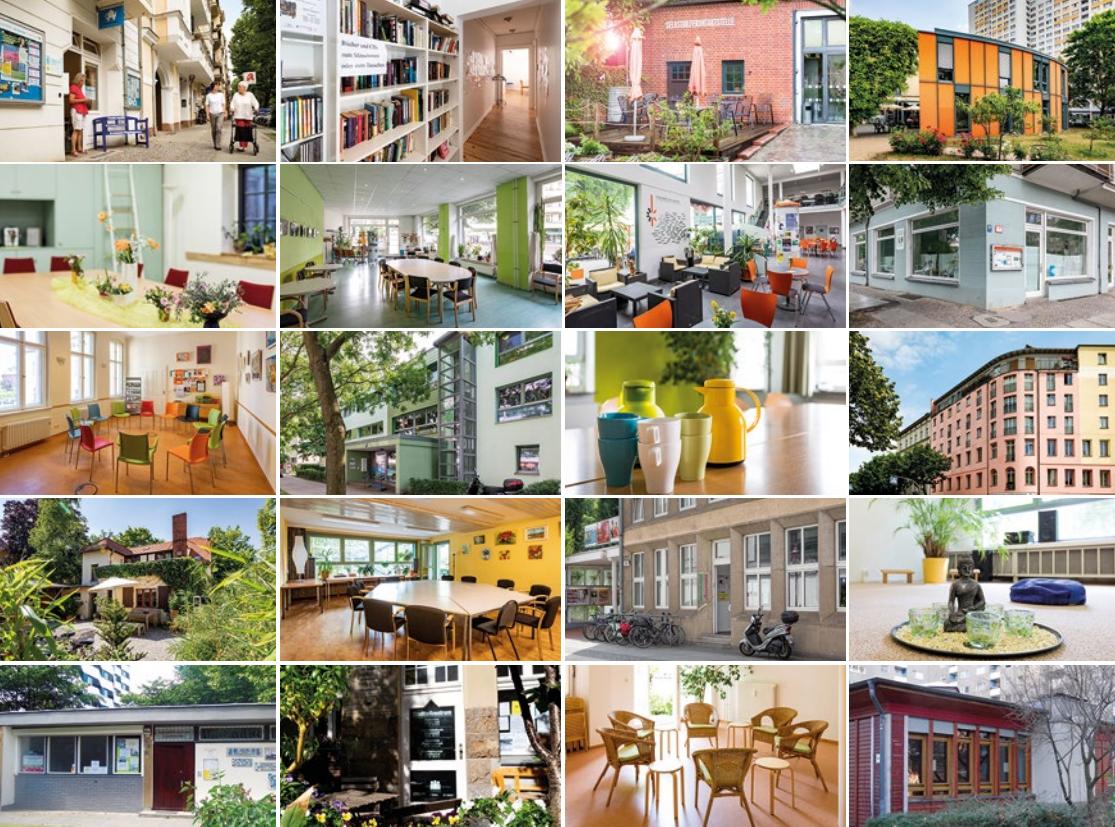
Sie erzählen uns was sie dazu bewegt hat daran teilzunehmen und wie es die Gruppen-Arbeit und auch ihre eigene Entwicklung bereichert hat.



KATHRIN UND KLAUS

Höre dir diesen und weitere Podcasts an!





# Adressen der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen

## Adressen / Selbsthilfe-Kontaktstellen

### BERLIN ZENTRAL

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

Tel. 030 890 285 31  
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de  
[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

### BERLIN REGIONAL

#### Charlottenburg - Wilmersdorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Charlottenburg-Wilmersdorf  
/ SELKO - Verein zur Förderung von  
Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
Tel.: 030 890 285 38  
E-Mail: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
[www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de](http://www.selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de)

#### SPRECHZEITEN

Montag 10 – 14 Uhr  
Dienstag 12 – 16 Uhr  
Donnerstag 14 – 18 Uhr  
(Videoberatung nach  
Vereinbarung möglich)

#### Friedrichshain - Kreuzberg

• Selbsthilfe-Treffpunkt  
Friedrichshain-Kreuzberg  
/ Volkssolidarität Landesverband Berlin e.V.  
Boxhagener Str. 89  
10245 Berlin  
Tel.: 030 291 83 48  
E-Mail: [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)  
[www.selbsthilfe-treffpunkt.de](http://www.selbsthilfe-treffpunkt.de)

#### SPRECHZEITEN

Di. und Fr. 10 – 13 Uhr  
Mittwoch 15 – 18 Uhr  
Donnerstag 13 – 18 Uhr

• Außenstelle Kreuzberg  
im Mehrgenerationen-Haus  
Wassertorstr. 48, 10969 Berlin  
Telefon: 0151 15 08 88 56  
[www.selbsthilfe-treffpunkt.de](http://www.selbsthilfe-treffpunkt.de)

#### SPRECHZEITEN

Montag 17.00 – 18.30 Uhr  
Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr

## Adressen / Selbsthilfe-Kontaktstellen

### Lichtenberg

Selbsthilfe-Kontaktstelle Synapse  
/ Kiezspinne FAS / Nachbarschaftlicher  
Interessenverbund e.V.  
Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin  
Tel.: 030 554 918 92  
E-Mail: [selfsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selfsthilfe.synapse@kiezspinne.de)  
[www.selfsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selfsthilfe-lichtenberg.de)

#### SPRECHZEITEN

Montag 13 – 18 Uhr  
Dienstag 13 – 16 Uhr  
Donnerstag 9 – 12 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle  
Marzahn-Hellersdorf  
/ Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH  
Alt-Marzahn 59 a  
12685 Berlin  
Tel.: 030 542 51 03  
E-Mail: [selfsthilfe@wuhletal.de](mailto:selfsthilfe@wuhletal.de)  
[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)

#### SPRECHZEITEN

Montag 13 – 17 Uhr  
Dienstag 15 – 19 Uhr  
Freitag 9 – 13 Uhr  
(Videoberatung nach  
Vereinbarung möglich)

### Lichtenberg - Hohenschönhausen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont  
/ Kiezspinne FAS / Nachbarschaftlicher  
Interessenverbund e.V.  
Ahrenshooper Str. 5  
13051 Berlin  
Tel.: 030 962 10 33  
E-Mail: [info@selbsthilfe-lichtenberg.de](mailto:info@selbsthilfe-lichtenberg.de)  
[www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

#### SPRECHZEITEN

Dienstag 14 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 14 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Mitte

- Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte  
StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin  
Tel.: 030 394 63 64  
E-Mail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

#### SPRECHZEITEN

Mo und Di 10 – 14 Uhr  
Donnerstag 15 – 18 Uhr  
und nach Vereinbarung

#### • Außenstelle Mitte

Außenstelle Fischerinsel  
Fischerinsel 3, 10179 Berlin  
Tel.: 030 394 63 64  
[kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

#### SPRECHZEITEN

Mittwoch 16 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 12 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Adressen / Selbsthilfe-Kontaktstellen

### Neukölln / Nord

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

#### SPRECHZEITEN

Montag 15 – 18 Uhr  
Dienstag 10 – 13 Uhr  
(Migration)  
Donnerstag 10 – 12 Uhr

### Pankow

KIS – Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe  
im Großbezirk Pankow  
/ HVD Berlin-Brandenburg KdÖR  
Schönholzer Str. 10  
13187 Berlin  
Tel.: 030 499 87 09 10  
E-Mail: kis@hvd-bb.de  
[www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

#### SPRECHZEITEN

Mo und Mi 15 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 13 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Neukölln / Süd

Selbsthilfe-Zentrum Neukölln Süd  
/ Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd e.V.  
Lipschitzallee 80  
12353 Berlin  
Tel.: 030 605 66 00  
E-Mail: kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de  
meifert@sh-stzneukoelln.de  
[www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued](http://www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued)

#### SPRECHZEITEN

Dienstag 10 – 13 Uhr  
Donnerstag 13 – 17 Uhr

### Pankow - Buch

Selbsthilfe-Kontaktstelle Buch  
„Selbsthilfe in Buch“  
/ ALBATROS gGmbH  
Franz-Schmidt-Str. 8  
13125 Berlin  
Mobil: 0162 529 34 58  
E-Mail: [selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de)  
[www.selbsthilfe-nord.berlin](http://www.selbsthilfe-nord.berlin)

#### SPRECHZEITEN

Mo bis Mi 11 – 16 Uhr (telefonisch)  
und persönlich nach Vereinbarung

## Adressen / Selbsthilfe-Kontaktstellen

### Reinickendorf

Selbsthilfe-Zentrum Reinickendorf  
/ Stiftung Unionhilfswerk Berlin  
Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin  
Tel.: 030 416 48 42  
[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)  
[www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

#### SPRECHZEITEN

Dienstag 14 – 17 Uhr  
Donnerstag 14 – 18 Uhr

Außensprechzeit im STZ Rollberge im  
Zabel-Krüger-Damm 52, 13469 Berlin  
Freitag 11 – 14 Uhr

### Spandau - Siemensstadt

Selbsthilfe-Treffpunkt  
Siemensstadt / Casa e.V.  
Rohrdamm 23  
13629 Berlin  
Tel.: 030 382 40 30 und 030 381 70 57  
E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)  
[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

#### SPRECHZEITEN

Dienstag 11.00 – 14.00 Uhr  
Mittwoch 15.00 – 17.30 Uhr  
Donnerstag 9.30 – 13.00 Uhr

### Spandau (Altstadt)

Selbsthilfe-Treffpunkt Mauerritze  
im Kulturhaus Spandau / Casa e.V.  
Mauerstr. 6  
13597 Berlin  
Tel.: 030 333 50 26  
E-Mail: [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)  
[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

#### SPRECHZEITEN

Mo und Di 10 – 13 Uhr  
Donnerstag 15 – 18 Uhr

### Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
/ Mittelhof e.V.  
Königstr. 42 / 43  
14163 Berlin  
Tel.: 030 80 19 75 14  
E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
[www.mittelhof.org/selbsthilfe](http://www.mittelhof.org/selbsthilfe)

#### SPRECHZEITEN

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

## Adressen / Selbsthilfe-Kontaktstellen

### Treptow - Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Treptow-Köpenick / Goldnetz gGmbH  
Genossenschaftsstraße 70  
12489 Berlin  
Tel.: 030 631 09 85  
E-Mail: eigeninitiative@goldnetz-berlin.de  
[www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

### SPRECHZEITEN

Montag 14 – 18 Uhr  
Donnerstag 10 – 14 Uhr  
(persönlich nach Vereinbarung,  
telefonisch und per Mail)

Außensprechzeit im KIEZKLUB  
im Bürgerhaus Altglienicke  
Ortolfstraße 182  
12524 Berlin  
Dienstag 10 – 12 Uhr

### Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfe-Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg / Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.  
Holsteinische Str. 30  
12161 Berlin  
Tel.: 030 85 99 51 -330 / -333 und -322  
E-Mail: [selfsthilfe@nbhs.de](mailto:selfsthilfe@nbhs.de)  
[www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)

### SPRECHZEITEN

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



# kpu»

## Reihe

## Pflege-Unterstützung

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

### Einleitung

Schön, dass du dich für die Fortbildungen der Reihe Pflege-Unterstützung interessierst. In praxisnahen Fortbildungen vermitteln wir wertvolles Wissen, neue Impulse und konkrete Handlungsempfehlungen, um die vielfältigen Herausforderungen in der Pflegeunterstützung noch besser zu bewältigen. Ob du als Fachkraft deine Expertise erweitern oder als ehrenamtlich Engagierte\*r deine Fähigkeiten stärken möchtest – unsere Fortbildungen unterstützen dich dabei, pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen bestmöglich zu begleiten und ein wertvolles Miteinander zu fördern.

Unsere Fortbildungen richten sich sowohl an Fachkräfte wie auch an ehrenamtlich Engagierte, die im Bereich der Pflegeunterstützung aktiv sind.

Die genaue Zielgruppe der einzelnen Fortbildungen, siehst du bei den Beschreibungen (Seite 87 bis 94).

Und auch für die anderen Fortbildungen, die du in dieser Broschüre findest, kannst du dich bei Interesse anmelden. Auch, wenn du nicht in der Selbsthilfe engagiert bist. Die Fortbildungen von Sekis Berlin stehen allen Interessent\*innen offen. Weitere Informationen findest du bei den jeweiligen Beschreibungen.

Die Kontaktdaten zu den einzelnen Kontaktstellen PflegeEngagement findet du am Ende dieser Broschüre auf den Seiten 98 bis 100.

Und jetzt: Viel Spaß beim Stöbern und wir freuen uns auf deine Anmeldungen!

# PFLEGE braucht UNTERSTÜTZUNG

## Grenzen der ehrenamtlichen Begleitung

Im Kontakt mit älteren, ggf. pflegebedürftigen Menschen das ideale Maß an Nähe und Distanz zu finden, ist für ehrenamtlich Tätige essenziell. Kaum eine Intervention hat Aussicht auf Erfolg, wenn diese nicht von einem tragfähigen Beziehungsgrundament getragen wird. Zeitgleich ist es jedoch auch wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu benennen.

### Ziel der Fortbildung

Das Seminar soll die Teilnehmenden befähigen, kompetent auf Bedarfe und Bedürfnisse von älteren Menschen zu reagieren und das eigene Rollenverständnis als Ehrenamtliche\*r zu reflektieren.

Um Überforderung rechtzeitig zu erkennen und im Idealfall vorzubeugen, werden Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Tätigkeitsbereiches herausgearbeitet, der Umgang mit Grenzverletzungen anhand von Fallbeispielen verdeutlicht und Informationen über Anlaufstellen gegeben.

### Inhalte

#### 1. Sicherer Umgang mit Bedarfen älterer, pflegebedürftiger Personen

- Meine Rolle als Ehrenamtliche\*r
- Professionelle Distanz finden
- Grenzen und Umgang mit Grenzüberschreitungen

#### 2. Abgrenzung in überfordernden Situationen

- Welche Hilfen und Netzwerke gibt es für mich?
- Welche anderen Anlaufstellen für ältere Menschen gibt es?

Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, ihre persönlichen Erfahrungen in kurzen Selbsterfahrungseinheiten zu reflektieren. Das Besprechen von Rückfragen sowie der Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden werden in moderierten Diskussionen ermöglicht.

für  
Ehrenamtliche  
+ Fachkräfte

- **Mittwoch, 11. März**  
**9.30 – 13.00 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34  
[kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de](mailto:kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
Leitung: Jana Langbein  
(Gerontologin M.A.,  
Sozialarbeiterin B.A.)

## ChatGPT & Co – Schöne neue Welt?!

### Anwendung und Risiken generativer KI

Kaum eine neue Technologie hat in den letzten Jahren mehr Wellen geschlagen als die künstliche Intelligenz. Genauer gesagt die "generative" KI, die Werkzeuge wie ChatGPT, Midjourney oder Suno hervorgebracht hat. Mit ihrer Hilfe können wir heute sekundenschnell Texte, Bilder oder Musik erzeugen, Dokumente analysieren oder gar Videos produzieren.

Schöne neue Welt? Mitnichten. Neben den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten birgt generative KI auch eine Reihe von Risiken. Woher stammen die Trainingsdaten? Wie sieht es mit dem Urheberrecht aus? Schaffe ich meinen Arbeitsplatz nicht mittelfristig selbst ab, indem ich KI einsetze? Welche Auswirkungen wird KI auf Kunst und Kultur haben?

In der Fortbildung wird dargestellt, wie generative KI arbeitet, welche Arten es derzeit gibt und wie man diese für eigene Aufgaben einsetzen kann.

Neben ChatGPT werden weitere Tools vorgestellt, die für Bilderzeugung, Textanalysen oder Musikgenerierung verwendet werden können. Gleichzeitig spielen Themen wie Datenschutz und Urheberrecht eine Rolle, denn bei aller Begeisterung ist ein kritischer Umgang mit diesen neuartigen Werkzeugen nötig.

für  
Ehrenamtliche  
+ Fachkräfte

- **Online-Veranstaltung**  
**Mittwoch, 15. April**  
**9.30 – 13.00 Uhr**



### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34  
[kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de](mailto:kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
Leitung: Sascha Dinse  
(Soziologe, Social Media Berater)

### Konfrontation mit Sterbewunsch und Lebensmüdigkeit

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

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

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

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

**Wir wollen im Rahmen der Fortbildung folgenden Fragen nachgehen:**

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

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

für  
Ehrenamtliche  
+ Fachkräfte

- **Mittwoch, 3. Juni**

**9.30 – 13.00 Uhr**

Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### **ANMELDUNG**

Tel.: 030 890 285 34

kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de

Kosten: Keine

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

## Herausforderungen im Pflegealltag

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

**In dieser Fortbildungsveranstaltung wollen wir folgenden Fragen nachgehen:**

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

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

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

für  
Ehrenamtliche  
+ Fachkräfte

- **Mittwoch, 9. September**  
**9.30 – 13.00 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34  
[kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de](mailto:kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
Leitung: Beratungsstelle  
„Pflege in Not“

### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

#### Basisseminar

Ob beruflich, privat oder im Ehrenamt - erleben viele Menschen (Konflikt-) Situationen als Herausforderungen, die verunsichern, verärgern oder den Spaß verringern. Wie kann man, freundlich, aber auch ehrlich ansprechen, was wichtig ist, ohne die Beziehung zu gefährden?

In diesem Seminar bekommt Ihr praktisch anwendbares Handwerkszeug für "schwierige" Gesprächs- und Konfliktsituationen. Daneben geht es in dem Seminar um ein tieferes Verstehen der eigenen Motive und Handlungen - sowie der des Gegenübers - und somit um einen Weg für ein konstruktiveres Miteinander.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt im praktischen Anwenden an eigenen Situationen mit dem Ziel, eine größtmögliche Alltagstauglichkeit und Nachhaltigkeit für Euch zu erreichen. Daneben werden Austausch und Spaß nicht zu kurz kommen!

#### Seminarinhalte sind u.a.:

- Klarheit über die eigenen Beweggründe bekommen
- "Heikles" ehrlich und auf konstruktive Art ansprechen
- verstehen, um was es dem\*der anderen geht
- die Beziehungsebene, das „WIR“ stärken und gleichzeitig klar für sich einstehen

Die Fortbildungen Gewaltfreie Kommunikation und Krisengespräche mit Ehrenamtlichen führen bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden.

für  
Ehrenamtliche  
+ Fachkräfte

- **Mittwoch, 7. Oktober**  
**9.00 – 16.30 Uhr**  
Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin



#### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34  
[kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de](mailto:kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de)  
Kosten: Keine  
Leitung: Dr. Sophia Kumpmann,  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Mediation und Coaching

## Konfliktgespräche mit ehrenamtlichen führen

Ehrenamtliche kommen oft mit bestimmten Vorstellungen, Wünschen und Lebenssituationen ins Team, die nicht immer zur Organisation und dem Ablauf der Arbeit passen. Wie führt man respektvoll und klar ein Konfliktgespräch und findet konkrete, alltagstaugliche und tragfähige Lösungen für beide Seiten?

In Anlehnung an das Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“ wiederholen und vertiefen wir das Gesprächs-Handwerkzeug der *Gewaltfreien Kommunikation*.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt im praktischen Anwenden an eigenen Situationen mit dem Ziel, eine größtmögliche Alltagstauglichkeit und Nachhaltigkeit für Sie zu erreichen. Daneben werden Austausch und Spaß nicht zu kurz kommen!

### Seminarinhalte sind u.a.:

- "Heikles" ehrlich und auf konstruktive Art ansprechen
- verstehen, um was es dem\*der anderen geht
- die Beziehungsebene, das „WIR“ stärken und gleichzeitig klar für sich einstehen sowie konkrete Lösungen entwickeln
- eine Art „roter Faden“ für Konfliktklärungsgespräche
- „Nein – Sagen“ auf konstruktive Art und Weise

Die Fortbildungen *Gewaltfreie Kommunikation* und Krisengespräche mit Ehrenamtlichen führen bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden.



für  
Fachkräfte

- **Mittwoch, 11. November**  
**9.30 – 15.00 Uhr**

Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34  
[kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de](mailto:kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de)

Kosten: Keine

Leitung: Dr. Sophia Kumpmann,  
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,  
Mediation und Coaching

### Sterben, Tod und Trauer – Berlins Versorgungstrukturen am Lebensende

Sterben ist das Ende körperlicher Funktionen und zugleich psychosozial ein komplexer Prozess. Währenddessen stehen Sterbende und ihre pflegenden Angehörigen vor erheblichen emotionalen und praktischen Herausforderungen. Durch Beratung, Begleitung und konkrete Unterstützung bieten wir ihnen Sicherheit, Entlastung und Hilfe.

Ziel der Fortbildung ist es, allen Fachkräften und Ehrenamtlichen die gesamten Unterstützungsmöglichkeiten des Versorgungssystems am Lebensende zu erläutern und mit den jeweiligen Regionen und Standorten der Berliner Hospiz- und PalliativNetzwerke zu verbinden.

Die Veranstaltung ist zweiteilig konzipiert: Zuerst stellt Thomas Palavinskas (Projektleitung Zentrale Anlaufstelle Hospiz) die verschiedenen Angebote der Hospiz- und Palliativarbeit sowie deren Zugangsvoraussetzungen vor.

Anschließend präsentieren die HPN-Netzwerkkoordinator\*innen die Strukturen und Standorte Ihrer Netzwerkregionen.

für  
Ehrenamtliche  
+ Fachkräfte

- **Termine, Zeiten und Veranstaltungsorte:**  
siehe nächste Seite



#### ANMELDUNG

Tel.: 030 890 285 34

[kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de](mailto:kpu-fortbildungen@sekis-berlin.de)

Kosten: Keine

Leitung: Regionale Hospiz- und Palliativ-Netzwerke Berlin

## **Reihe Pflege-Unterstützung**

**Mitte und Friedrichshain-Kreuzberg  
sowie Tempelhof-Schöneberg und  
Steglitz-Zehlendorf**

**Montag, 09. Februar  
9.30 – 13.00 Uhr**

Stadtschloss Moabit  
Rostocker Straße 32  
10553 Berlin

**Charlottenburg-Wilmersdorf und  
Spandau sowie Pankow und  
Reinickendorf**

**Donnerstag, 26. März  
9.30 – 13.00 Uhr**

Kompetenzzentrum  
Pflegeunterstützung  
Bismarckstr. 101  
10625 Berlin

**Neukölln und Treptow-Köpenick  
sowie Marzahn-Hellersdorf und  
Lichtenberg**

**Montag, 23. März  
9.30 – 13.00 Uhr**

Kiezspinne  
Schulze-Boysen-Straße 38  
10365 Berlin



# PflegeEngagement

Schulungsangebot für Ehrenamtliche  
der Kontaktstellen PflegeEngagement

## Du möchtest dich ehrenamtlich im Bereich der Pflegeunterstützung engagieren?

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

**Alle Infos findest  
du hier:**  
[www.schenke-zeit.de](http://www.schenke-zeit.de)



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

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

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



*Ich pflege meinen Mann.  
Und meine Kontakte.*

# Kontaktstellen PflegeEngagement

PflegeSelbsthilfe, Nachbarschaft und Ehrenamt  
im Bereich „Häusliche Pflege“

## Adressen / Kontaktstellen PflegeEngagement

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

### Charlottenburg - Wilmersdorf

Bismarckstr. 101  
10625 Berlin  
  
Tel.: 030 890 285 35  
Mobil: 0157 80 55 24 18  
E-Mail: pflegeengagement@sekis-berlin.de  
[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)  
*Träger: SELKO - Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.*

### Friedrichshain - Kreuzberg

c/o Selbsthilfe-Treffpunkt  
Friedrichshain-Kreuzberg  
Gryphiusstraße 16  
10245 Berlin  
  
Tel.: 030 403 66 11 25  
E-Mail: kpe@volkssolidaritaet.de  
[www.volkssolidaritaet-berlin.de](http://www.volkssolidaritaet-berlin.de)  
*Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.*

### Lichtenberg

c/o Stadtteilzentrum  
Kiezspinne FAS e.V.  
Schulze-Boysen-Straße 37  
10365 Berlin  
  
Tel.: 030 284 723 95  
E-Mail: kpe@kiezspinne.de  
[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)  
*Träger: Kiezspinne FAS e.V.*

### Marzahn - Hellersdorf

c/o Haus der Zukunft am ukB  
Blumberger Damm 2 k  
12683 Berlin  
  
Tel.: 030 221 902 37  
E-Mail: kpe@albatrosggmbh.de  
[www.albatrosggmbh.de](http://www.albatrosggmbh.de)  
*Träger: Albatros gGmbH*

### Mitte

Lübecker Straße 19  
10559 Berlin  
  
Tel.: 030 221 948 58  
[pflegeengagement@stadtrand-berlin.de](mailto:pflegeengagement@stadtrand-berlin.de)  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)  
*Träger: StadtRand gemeinnützige Gesellschaft für Integrierende soziale Arbeit mbH*

## Adressen / Kontaktstellen PflegeEngagement

### Neukölln-Nord

c/o Selbsthilfezentrum  
Neukölln-Nord  
Wilhelm-Busch-Straße 12  
12043 Berlin  
  
Tel.: 030 681 60 62  
E-Mail: kpe@sh-stzneukoelln.de  
[www.stzneukoelln.de/pflegeengagement](http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement)  
*Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.*

### Neukölln-Süd

c/o Selbsthilfezentrum  
Neukölln-Süd  
Löwensteinring 13 a  
12353 Berlin  
  
Tel.: 030 603 20 22  
E-Mail: kpe@sh-stzneukoelln.de  
[www.stzneukoelln.de/pflegeengagement](http://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement)  
*Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.*

### Pankow

c/o Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Straße 10  
13187 Berlin  
  
Tel.: 030 499 870 911  
E-Mail: kpe-pankow@hvd-bb.de  
[www.pflegeengagement-pankow.de](http://www.pflegeengagement-pankow.de)  
*Träger: Humanistischer Verband  
LV Berlin-Brandenburg KdÖR*

### Reinickendorf

c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
• Eichhorster Weg 32  
13435 Berlin  
  
Tel.: 030 417 457 52  
  
• Wilhelmsruher Damm 116  
13439 Berlin  
  
Tel.: 030 644 976 063  
  
E-Mail: pflegeengagement@unionhilfswerk.de  
[www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement](http://www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement)  
*Träger: Unionhilfswerk Ambulante  
Dienste gGmbH*

## Adressen / Kontaktstellen PflegeEngagement

### Spandau

- Stadtteilzentrum Siemensstadt  
c/o Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.  
Wattstraße 13  
13629 Berlin  
Tel.: 030 936 223 80
- Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze  
im Kulturhaus Spandau  
Mauerstraße 6  
13597 Berlin  
Tel.: 030 353 895 66

E-Mail: kpe-spandau@casa-ev.de  
[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

*Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke –  
casa e.V.*

### Tempelhof - Schöneberg

Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin  
Tel.: 030 85 99 513 56 /-57  
E-Mail: pflegeengagement@nbhs.de  
[www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)  
*Träger: Nachbarschaftsheim  
Schöneberg e.V.*

### Steglitz - Zehlendorf

- c/o Mittelhof e.V.  
Königstr. 42-43  
14163 Berlin  
Tel.: 030 801 975 38  
E-Mail: kpe@mittelhof.org
- Nachbarschaftsladen  
des Mittelhof e.V.  
Berlinickestr. 9  
12165 Berlin  
Tel. 030 27 97 97 28  
[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)  
*Träger: Mittelhof e.V.*

### Treptow - Köpenick

Friedenstraße 15  
12489 Berlin  
Tel.: 030 226 848 02  
E-Mail: kpe-tk@goldnetz-berlin.de  
[www.eigeninitiative-berlin.de/kpe](http://www.eigeninitiative-berlin.de/kpe)  
*Träger: Goldnetz gGmbH*

# FORTBILDUNGSÜBERSICHT

---

## Kompetenzen für die Gruppen-Arbeit

|            |  |    |
|------------|--|----|
| 11.02.2026 | Kompetenz-Austausch für Gruppen-Leitende (Treffen 1)                                     | 23 |
| 16.02.2026 | Starke Grenzen – Selbst-Fürsorge und Nein sagen in der Selbsthilfe                       | 26 |
| 14.03.2026 | Frischer Wind für alte Gruppen   | 16 |
| 17.04.2026 | Achtsamkeit und Selbst-Fürsorge in Selbsthilfe-Gruppen                                   | 32 |
| 18.04.2026 | Feedback geben und nehmen  | 33 |
| 21.04.2026 | Von der Erfahrung zur Erzählung – Story-Telling als Methode für Gruppen-Arbeit           | 10 |
| 22.04.2026 | Respektvoller Umgang mit herausfordernden Situationen in Gruppen                         | 27 |
| 27.04.2026 | Gruppen mit besonderen Herausforderungen – Methoden für eine gelingende Gruppen-Arbeit   | 11 |
| 06.05.2026 | Kompetenz-Austausch für Gruppen-Leitende (Treffen 2)                                     | 23 |
| 09.05.2026 | Konflikte als Chance – Gemeinsam Lösungen finden und an der Gruppen-Arbeit wachsen       | 28 |
| 18.05.2026 | Selbsthilfe leicht gemacht: Euer Weg zur eigenen Gruppe!                                 | 17 |
| 16.06.2026 | Miteinander verschieden – Vielfalt als Stärke in Selbsthilfe-Gruppen                     | 29 |
| 27.06.2026 | Shared Reading: Literatur als Motor der Gruppen-Arbeit                                   | 12 |
| 08.07.2026 | Zwischen Teilnahme und Konsum – Umgang mit Unverbindlichkeit in der Selbsthilfe-Gruppe   | 25 |
| 02.09.2026 | Kompetenz-Austausch für Gruppen-Leitende (Treffen 3)                                     | 23 |
| 04.09.2026 | Achtsamkeit und Selbst-Fürsorge in Selbsthilfe-Gruppen                                   | 32 |
| 05.09.2026 | Grenzen sichtbar machen  | 13 |
| 12.09.2026 | Deeskalation in der Selbsthilfe  | 30 |
| 14.09.2026 | Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 1)                      | 18 |
| 21.09.2026 | Talk ohne Zoff: Gewaltfreie Kommunikation in der Gruppen-Arbeit                          | 31 |
| 21.09.2026 | Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 2)                      | 18 |
| 28.09.2026 | Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 3)                      | 18 |
| 30.09.2026 | Aufgaben fair verteilen und Stärken nutzen   | 21 |
| 05.10.2026 | Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten (Modul 4)                      | 18 |
| 07.10.2026 | Resilienz in der Selbsthilfe-Gruppe – Stark sein in der Gruppen-Arbeit                   | 34 |
| 08.10.2026 | Einsamkeit thematisieren   | 35 |
| 04.11.2026 | Strukturen und Grundlagen in der Selbsthilfe-Gruppe                                      | 22 |
| 07.11.2026 | Wer fragt, der*die führt! – Systemische Frage-Techniken in der Moderation von SH-Gruppen | 14 |
| 23.11.2026 | Methoden-Vielfalt für die Selbsthilfe-Gruppe   | 15 |
| 02.12.2026 | Kompetenz-Austausch für Gruppen-Leitende (Treffen 4)                                     | 23 |

# FORTBILDUNGSÜBERSICHT

---

## Organisation und Öffentlichkeit

|            |  |    |
|------------|--|----|
| 25.02.2026 | Deine digitale Begleitung für Selbsthilfe in Berlin (online)                                 | 50 |
| 03.03.2026 | Sichtbar werden – kreativ kommunizieren  | 49 |
| 16.03.2026 | Wie finde ich einen Therapieplatz? – Tipps & Überbrückungshilfen für die Therapieplatz-Suche | 38 |
| 19.03.2026 | Gestalte deinen Gruppen-Flyer  | 51 |
| 24.03.2026 | Kreatives Schreiben für die Selbsthilfe  | 52 |
| 25.03.2026 | Gut informiert, gut abgesichert – Recht für Selbsthilfe-Gruppen                              | 46 |
| 15.04.2026 | Selbst-Bestimmte Arbeit in Selbsthilfe-Gruppen (online)                                      | 47 |
| 20.04.2026 | Datenschutz in Selbsthilfe-Gruppen: Sicher und vertraulich bleiben (online)                  | 48 |
| 23.04.2026 | Öffentlichkeitsarbeit mit KI – Chancen nutzen, Datenschutz wahren (online)                   | 53 |
| 11.05.2026 | Deine digitale Begleitung für Selbsthilfe in Berlin (online)                                 | 50 |
| 12.05.2026 | Grundlagen des Gesundheitswesens (online)  | 39 |
| 18.06.2026 | Miteinander online – lebendig trotz Bildschirm (online)                                      | 54 |
| 23.06.2026 | Selbsthilfe im Dialog: Praxisnahe Mitwirkung im Gesundheitswesen                             | 40 |
| 25.06.2026 | Gut vorgesorgt & selbst-bestimmt entscheiden   | 41 |
| 29.06.2026 | Die elektronische Patientenakte (ePA) – Chancen, Fragen, Mitgestaltung                       | 42 |
| 02.09.2026 | Deine digitale Begleitung für Selbsthilfe in Berlin (online)                                 | 50 |
| 17.09.2026 | Social Media für die Selbsthilfe – Sichtbarkeit und Vernetzung stärken (online)              | 55 |
| 22.09.2026 | Das Persönliche Budget verstehen und nutzen  | 43 |
| 06.10.2026 | Deine Gesundheit. Deine Rechte. Dein Weg – Selbst-Bestimmt im Gesundheitswesen (online)      | 44 |
| 12.10.2026 | Datenschutz in Selbsthilfe-Gruppen: Sicher und vertraulich bleiben                           | 48 |
| 14.10.2026 | Selbsthilfe-Freundliche Kooperation mit Gesundheitseinrichtungen (online)                    | 45 |
| 16.11.2026 | Starke Projekte, starke Gruppe! – Projekt-Förderung durch Gesetzliche Krankenkassen          | 56 |
| 24.11.2026 | § 20h SGB V: Krankenkassen-Förderung für Selbsthilfe-Gruppen leicht gemacht (online)         | 57 |
| 30.11.2026 | Deine digitale Begleitung für Selbsthilfe in Berlin  | 50 |

## Migration & Kulturelle Vielfalt

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Termine | Mobiles Fortbildungsteam kommt in Ihre Organisation zu Themen der Selbsthilfe-Arbeit auf Anfrage! <b>Unterstützung bei der Gruppen-Arbeit (Mobiles Fortbildungsteam)</b> | 60 |
|         |  | 61 |

# FORTBILDUNGSÜBERSICHT

## Junge Selbsthilfe

|            |  |    |
|------------|--|----|
| 15.04.2026 | Awareness I – „Ich dachte, das wäre okay...“ | 64 |
| 01.06.2026 | Awareness beginnt bei mir                    | 65 |
| 04.07.2026 | Awareness II – Selbsthilfe sicher gestalten  | 66 |

## Schulungsangebote für Ehrenamt in der Selbsthilfe

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Termine  | Ehrenamtliches Engagement als In-Gang-Setzer*in                                 | 68 |
| erfragen | Berliner Lotsennetzwerk – Ehrenamtliche Unterstützung auf dem Weg aus der Sucht | 70 |

## Recovery College Berlin

|             |   |    |
|-------------|---|----|
| 1. + 3. Do. | Introspektive – Auf Entdeckungsreise zu eigenen Selbstheilungskräften                   | 74 |
| im 1. HJ    |   |    |
| 1. + 3. Fr. | Creativ-Flow Recovery   | 74 |
|             | Expert*in in eigener Sache: Lernen, Wachsen, Leben ( <i>alle Termine auf Seite 74</i> ) | 74 |
|             | Worte finden – Die heilende Kraft des Schreibens ( <i>alle Termine auf Seite 74</i> )   | 74 |
| März - Juli | Kräfte wecken – Leben gestalten ( <i>alle Termine auf Seite 75</i> )                    | 75 |
| 17.03.2026  | Angst gemeinsam verstehen (auch am 24.09.)  | 76 |
|             | Mental stark im Job ( <i>alle Termine auf Seite 76</i> )                                | 76 |
| 21.09.2026  | Meine Bedürfnisse, meine Grenzen, mein Weg  | 76 |

## Reihe Pflegeunterstützung

|            |   |    |
|------------|---|----|
| 09.02.2026 | Sterben, Tod und Trauer – Berlins Versorgungsstrukturen am Lebensende | 93 |
| 11.03.2026 | Grenzen der ehrenamtlichen Begleitung                                 | 87 |
| 23.03.2026 | Sterben, Tod und Trauer – Berlins Versorgungsstrukturen am Lebensende | 93 |
| 26.03.2026 | Sterben, Tod und Trauer – Berlins Versorgungsstrukturen am Lebensende | 93 |
| 15.04.2026 | ChatGPT & Co – Schöne neue Welt?! (Online)                            | 88 |
| 03.06.2026 | Konfrontation mit Sterbewunsch und Lebensmüdigkeit                    | 89 |
| 09.09.2026 | Herausforderungen im Pflegealltag                                     | 90 |
| 07.10.2026 | Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg                           | 91 |
| 11.11.2026 | Konfliktgespräche mit ehrenamtlichen führen                           | 92 |

# IMPRESSUM

---

## Herausgeber

SELKO - Verein zur Förderung von  
Selbsthilfe-Kontaktstellen e.V.

Zimmerstr. 26/27 (Eingang D)

10969 Berlin

Tel. 030 890 285 39

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

In Zusammenarbeit mit dem Recovery College Berlin  
sowie dem Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (KPU).

## Verantwortlich für den Inhalt

Ella Wassink, Geschäftsführung SELKO

## Redaktion für die Bereiche

SELBSTHILFE: Mareike Wiese (SEKIS Berlin)

RECOVERY COLLEGE BERLIN: Manfred Nussbaum

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG: Gesa Frick

## Gestaltung

Lorenzo Design | [mail@lorenzodesign.de](mailto:mail@lorenzodesign.de)

## Bildquellen

stock.adobe.com: S. 22 & 45, ©tomertu / S. 33, ©Mizkit;

istockphoto.com: S. 11, ©Dilok Klaisataporn / S. 29, ©Romolo Tavani / S. 30, ©marchmeena29 / S. 40, ©Ratana21 / S. 42, ©ra2studio / S. 53, ©ipopba / S. 54, ©insta\_photos / S. 57, ©Andrii Yalanskyi / S. 61, ©Jacob Wackerhausen / S. 64, ©Egoitz Bengoetxea Iguaran / S. 65, ©PeopleImages / S. 67, ©vejaa;

Sonstige: ©Die Projektoren, Jörg Farys: Titel (alle Bilder), Seite 7, 9, 17, 28, 31, 35, 47, 48, 58, 59, 63, 68, 69, S. 77 (Hannes, Jens und Azra), 79 (Collagebilder), 85 und 97;

Seite 13: ©Canva;

Fotos Seite 34, 37, S. 77 (Sylvia, Jana und Kathrin), privat / Seite 62: ©Azra Tatarevic / S. 63: Buchcover: ©Emira Ramic Grafik Seite 36 & 50, Seite 78 (Echte Stimmen), ©SEKIS Berlin

Seite 86, 95: Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung, ©Dörte Streicher

## Hinweis Datenschutz

Wir nehmen den Schutz persönlicher Daten sehr ernst und behandeln personenbezogene Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzhvorschriften der EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dieser Datenschutzerklärung. Mehr Informationen zum Datenschutz: [www.sekis-berlin.de/datenschutz](http://www.sekis-berlin.de/datenschutz)

## Druck: Saxoprint

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

Dezember 2025

## SELBSTHILFE BRAUCHT FORTBILDUNGEN

---

**Das sagen unsere Teilnehmenden:**

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

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

*... ich mich gerne mit bestimmten Themen intensiver befassen möchte und das Wissen an meine Gruppe weitergeben möchte. Auch der Austausch und die Vernetzung mit anderen bei den Fortbildungen schätze ich sehr!“*

*... sie mir geholfen haben, Strategien im Umgang mit unterschiedlichen Meinungen und Gefühlen in der Gruppe zu entwickeln, um ein harmonisches Miteinander zu fördern.“*

*... ich noch nicht viel Erfahrungen mit Selbsthilfe-Gruppen habe und es mir wichtig ist, hier und da grundlegende Methoden zu lernen.“*

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



# **selko»**

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen  
und der Kontaktstellen PflegeEngagement

# **sekis»**

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle Berlin