

Deine Verbindung für ein besseres Leben.



Selbsthilfe- Kontaktstellen in Berlin



itmachen: selbsthilfe-berlin.de

- Hirntumor
- HIV-positive Frauen und Mütter
- Karriere und soziale Phobie
- Lateinamerika-Forum
- Lupus Erythematoses
- Lymphom oder Lymphdrüsenkrebs
- Missgestaltsfurcht / Körperdysmorphe Störung
- Mitten im Leben - Parkinson
- Morbus Ormond - Selbsthilfegruppe in Gründung
- Multiple Sklerose - offene Frauengruppe
- NA Narcotics Anonymous
- Netzwerk Hypophysen
- Neue Kraft gegen Händetremor
- OA Overeaters Anonymous
- Osteoporose Selbs
- Pemphigus vulgaris - Einzelkontakt
- Persisch in Berlin für Kinder und Jugendliche
- Sarkoidose / Morbus Boeck
- Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Selbsthilfe »

Das soziale Netzwerk 1

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Zentrale Service-Stelle zur Unterstützung von Selbsthilfe und stellt eine Vielzahl an Leistungen zur Verfügung:

- **Information, Vermittlung und Beratung**
SEKIS informiert über Selbsthilfe in Berlin, vermittelt in bestehende Gruppen und berät Interessierte.
- **Gruppengründung und Unterstützung von Gruppen**
SEKIS hilft Betroffenen bei der Gründung einer Gruppe und begleitet bestehende Initiativen bei ihrer Arbeit.
- **Beratung**
SEKIS berät Initiativen bei der Vereinsgründung und beantwortet Fragen rund um das Sozialrecht



- **Räume für Gruppen**
SEKIS stellt Räume für Gruppentreffen oder Veranstaltungen zur Verfügung.
- **Kooperation und Vernetzung**
SEKIS bringt Menschen, Gruppen und Organisationen in Verbindung (z.B. Stadtteilzentren, Krankenhäuser, Beratungsstellen, Politik)
- **Dokumentation der Gruppen**
SEKIS pflegt die Datenbank zu Selbsthilfegruppen und stellt Informationsmaterial bereit
- **Referenzdatenbank für die Selbsthilfe-Förderung durch Krankenkassen**
Selbsthilfe-Initiativen, die gefördert werden möchten, müssen in der SEKIS-Datenbank dokumentiert sein.



Deine Verbindung für ein besseres Leben.



- AA Anonyme Alkoholiker
- Angst und Panik
- Alzheimer
- Burnout
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Diabetes Mellitus I und II
- Depression
- Eierstock- und Gebärmutterkrebs
- Fatigue
- Glaukom
- HIV Betroffene
- Inkontinenz
- Junge Selbsthilfe
- Krebs
- Kleptomanie
- Lastgensthenie Elterngruppe
- Multiple Sklerose
- Narcotics Anonymous
- Osteoporose
- Parkinson
- Phobien
- Querschnittslähmung
- Rheuma
- Schmerzen
- Selbstwert – finden und stärken
- Transgender – was nun?
- Trauer
- Umwelterkrankungen
- Verlassene Eltern
- Wachstumshormonmangel
- X-chromosomale Intelligenzminderung
- Yoga - Selbsthilfe
- Zöliakie

Selbsthilfe
Das soziale Netzwerk

Einfach hin: selbsthilfe-berlin.de
 Folgen Sie uns auch bei Facebook: www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de

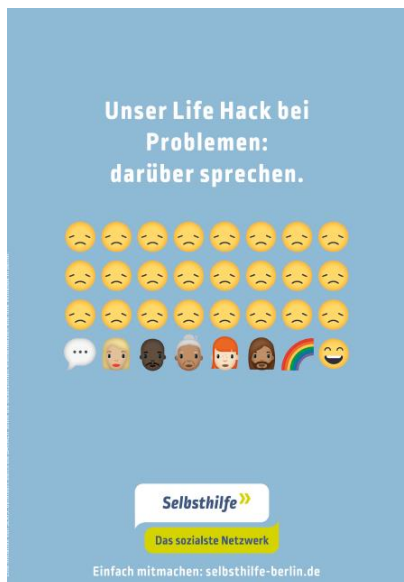


Selbsthilfe – Unterstützung seit 40 Jahren Die Dinge selbst in die Hand nehmen

- **SEKIS** informiert über Selbsthilfe in Berlin und unterstützt Bürger*nnen, die sich in Gruppen engagieren wollen.
- **SEKIS** pflegt die Datenbank aller Gruppen und vermittelt in bestehende Gruppen oder berät bei Gruppengründungen.
- **SEKIS** fördert die Vernetzung und Interessenvertretung von Betroffenen zu ihren Themen.



- **Fortbildung für die Selbsthilfe**
Aktiv in Selbsthilfe - Jährlich steht ein umfangreiches Programm an Semibaren und Workshops zur Verfügung
- **Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe**
SEKIS stellt mit Broschüren, Veranstaltungen, Foren, Kongressen, Märkten und Festivals Öffentlichkeit her.



Was ist Selbsthilfe?

- Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit.
- Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.
- In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation leiden. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.



Wirkungen von Selbsthilfegruppen

- soziale, psychische und/oder krankheitsbedingte Belastungen können leichter bewältigt werden.
- Begegnung, Unterstützung und Austausch auf gleicher Augenhöhe
- neue Kenntnisse über die persönliche Problemsituation erwerben
- andere Umgangsformen mit dem Problem entwickeln
- soziale Isolierungen und Ängste abbauen
- einen selbstsicheren Umgang mit Professionellen (z.B. mit Ärzten) erlernen
- gemeinsame Anliegen und Interessen besser benennen und vertreten
- sich gegenseitig ermutigen, ihre Rechte einzufordern.



Viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben die Erfahrung gemacht, dass sie mit Belastungen besser fertig werden. Häufig gehen sie selbständiger und selbstbewusster als andere Menschen in vergleichbaren Situationen mit ihren Problemen um.



Was ist eine KBS?

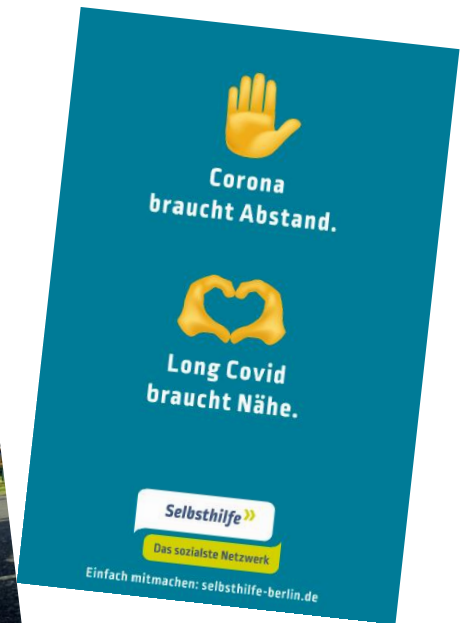
- **K**ontakt- und **B**eratungsstelle - Für Menschen in seelischen Krisen oder mit psychischen Erkrankungen
- offen für Menschen, die sich allein fühlen, vielleicht Suchterfahrungen haben und Kontakt oder Unterstützung in ihrer Lebenssituation suchen.
- für Menschen mit und ohne Psychiatrie-Erfahrung
- Angehörige, Bekannte und Freunde von psychisch erkrankten Menschen sind ebenfalls willkommen.
- bieten kurzfristig und unbürokratisch psychologische und soziale Beratung an.



Selbsthilfe – Was noch?

- Junge Selbsthilfe (Stammtisch)
- Selbsthilfe und Kultur (Tumoristen)
- Selbsthilfe-Festival (Event auf dem Tempelhofer Feld)
- Selbsthilfe und Migration (Broschüren, Übersetzungen)
- Selbsthilfe und Kliniken (Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen)
- Selbsthilfe und Stadtteilzentren (Kooperation)
- Selbsthilfe und Social Media (Facebook, Instagram & CO)
- SEKIS-Newsletter (Aktueller, monatlicher Online-Newsletter)
- Fortbildung (Katalog) Aktiv in Selbsthilfe
- Imagekampagne Selbsthilfe in Berlin („Das sozialste Netzwerk“)
-





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ella Wassink

SEKIS

Bismarckstrasse 101
10625 Berlin Charlottenburg

Tel 890 285 37

wassink@sekis-berlin.de

www.sekis.de

