

## Erst Krabbeln, dann Laufen ...

### Selbsthilfegruppen in die Selbstständigkeit begleiten.

Die Idee in Selbsthilfegruppen ist es, dass alle Verantwortung tragen. Für sich, die eigenen Wünsche in der Gruppe und auch für die Gruppe als Ganzes.

Die beste Leitung / Begleitung ist die, die sich überflüssig macht. Denn eine eigenständige Gruppe ist eine starke Gruppe. Die Mitglieder passen aufeinander auf und sorgen miteinander für eine gute gemeinsame Zeit. Selbst wenn mal keine Leitung da ist.

### Aber wie ist das zu schaffen?

*Wir wollen in dieser Fortbildung Möglichkeiten und Methoden zusammentragen, um Gruppen darin zu bestärken, sich gemeinsam selbst zu organisieren.*

*Eine Fortbildung, die vermittelt, wie Menschen in Selbsthilfegruppen gemeinsam Verantwortung tragen.*

## Modul 4

**Mi, 07. November 2019 | 18:00 - 21:00 Uhr**

ORT: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg  
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

LEITUNG: Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

ANMELDUNG: 030. 291 83 48 oder per

E-Mail: [info@selbsthilfe-treffpunkt.de](mailto:info@selbsthilfe-treffpunkt.de)

## Selbsthilfe und Migration

### Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung

Regelmäßig treffen sich muttersprachliche Gruppen zu unterschiedlichsten Themen in ganz Berlin. Türkisch oder russisch, arabisch, vietnamesisch oder polnisch wird besprochen, was das Leben durch Krankheit oder andere Herausforderungen schwierig macht.

Die Fragen zur guten Gestaltung der Gruppentreffen sind denen deutschsprachiger Selbsthilfegruppen oft sehr ähnlich. Der kulturelle Hintergrund der Erfahrungen unterscheidet die aufkommenden Fragen dennoch an manchen Stellen von den Erfahrungen deutschsprachiger Gruppen. Es tauchen andere Fragen, andere Schwierigkeiten auf.

Vor diesem Hintergrund bietet die Reihe 4 Fortbildungsmodulen an. Sie bearbeitet grundlegende Fragen der Selbsthilfegruppenarbeit und richtet sich gezielt an interessierte und engagierte Menschen mit Migrationserfahrung.

Verantwortet werden die Fortbildungen von Mitgliedern des Arbeitskreises Migration und Selbsthilfe der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen.

**Jedes Modul kostet 6 Euro.  
Die Module sind einzeln buchbar.**

**Teilnehmer\*innen, die die gesamte Reihe belegen, erhalten am Ende der Fortbildungsreihe ein Zertifikat.**

**Selko e.V. - Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen**  
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
Tel.: 030 - 892 02 85 37 / E-Mail: [info@selko.de](mailto:info@selko.de)  
Selbsthilfegruppen finden unter: [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

Gefördert von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände Berlin / Brandenburg.

**beim Berlin**

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

## Selbsthilfe und Migration

### Fortbildungsreihe für Menschen mit Migrationserfahrung



Aktiv in Selbsthilfe  
Fortbildung 2019

**selko»**

# 1

## Zusammen sind wir stark

Wie die Gruppe zur Gruppe wird.

---

Zusammen in einem Raum zu sitzen macht noch keine Gruppe. Um zusammen zu finden, braucht jede Gruppe Zeit und etwas Arbeit.

Was ist uns allen wichtig?

Was möchten wir hier nicht haben?

Wer packt an und was gibt es zu tun, damit wir uns alle wohlfühlen?

Das alles miteinander zu regeln, braucht manchmal viel Geduld.

*Diese Fortbildung zeigt, was eine Selbsthilfegruppe ausmacht und was sie gut zusammenwachsen lässt. Wir erfahren, was das besondere einer Selbsthilfegruppe ausmacht und lernen einige der Strukturen und Spielregeln kennen, die andere Gruppen für sich als Hilfe entdeckt haben.*

*Eine Fortbildung die lehrt, was Gruppen stark macht.*

### Modul 1

**Mi, 10. April 2019 | 18:00 - 21:00 Uhr**

ORT: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg  
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

LEITUNG: Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

ANMELDUNG: 030. 291 83 48 oder per

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

# 2

## Die Gruppe und ich

Meine Rolle in der Begleitung einer Selbsthilfegruppe.

---

Wer gerne eine Gruppe begleiten oder leiten möchte, hat dafür Gründe. Vielleicht möchte man die eigenen guten Erfahrungen weitergeben – oder anderen schlechte Erfahrungen ersparen. Vielleicht übernimmt man gern Verantwortung und hat Spaß daran.

Selbsthilfegruppen sind Orte um sich austauschen zu können.

Was bedeutet das, wenn ich die Gruppe begleite / leite?

*In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Leitungsmodellen in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was davon zu unserer Persönlichkeit – und der Persönlichkeit der Gruppe – passt.*

*Eine Fortbildung für alle, die verstehen möchten, wie ihre Begleitung in der Gruppe wirkt.*

### Modul 2

**Mi, 12. Juni 2019 | 18:00 - 21:00 Uhr**

ORT: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg  
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

LEITUNG: Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

ANMELDUNG: 030. 291 83 48 oder per

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

# 3

## Wenn Hund auf Katze trifft

Wie sich unterschiedliche Persönlichkeiten in der Gruppe gut verstehen lernen.

---

In jeder Gruppe treffen Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und Lebensweisen zusammen. Temperament, Alter, Geschlecht oder einfach der persönliche Geschmack bieten in Gruppen viele Gründe um manchmal ärgerlich zu sein.

Wie schaffen wir es, in der Gruppe mit unseren Unterschieden umzugehen?

Was hilft uns, gut miteinander reden zu können um wirklich voneinander zu lernen?

*Wir lernen, wie unsere Gespräche häufig funktionieren und was wir tun können, um uns besser gegenseitig zu verstehen. Schließlich probieren wir uns selber aus. Im Reden und (zu-)hören, im Moderieren und Verstehen.*

*Thema dieser Fortbildung ist die Kommunikation in der Gruppe.*

### Modul 3

**Mi, 11. September 2019 | 18:00 - 21:00 Uhr**

ORT: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg  
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

LEITUNG: Team des AK Migration und Selbsthilfe Berlin

ANMELDUNG: 030. 291 83 48 oder per

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de