

SEMINAR

## Die Kräfte bewahren

Für Chefs und leitende Angestellte sind regelmäßige Coachings selbstverständlich. Doch auch Ehrenamtliche können von dieser Form der Fortbildung profitieren.



Foto: DCCV e. V.

Haben ihre Ressourcen gestärkt: Sonja Arens (li.) und Kerstin Gläser

Gerade die Aktiven in der gesundheitlichen Selbsthilfe sollten ihre eigenen Belastungsgrenzen im Blick behalten, da sie häufig gesundheitlich eingeschränkt sind. Kerstin Gläser und Sonja Arens sind die Landesbeauftragten der [Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung des Landesverbands Berlin/Brandenburg \(DCCV e. V.\)](#). Mit ihrem ehrenamtlichen Engagement helfen sie anderen Betroffenen. „Dafür erhalten wir viel Zuspruch und Anerkennung. Oft sind die Anforderungen aber auch belastend und kosten viel Kraft“, berichten die beiden Frauen.

Um ihrer Aufgabe gewachsen zu bleiben und die eigenen Ressourcen wieder zu stärken, zogen sie [Manuela Kaspari](#) zu

Rate. Bei einem Wochenendseminar mit der erfahrenen Trainerin arbeiteten die zwei zunächst ihre individuellen Schlüsselqualifikationen heraus. Anhand mehrerer Beispiele aus der Persönlichkeitspsychologie lernten sie, mit welchen unterschiedlichen Strategien Menschen das Leben meistern. Daraus wiederum ergaben sich wichtige Erkenntnisse für ihre eigene Beratungstätigkeit in der Selbsthilfe. Die zwei Frauen übten, wie sie Verhaltensweisen ihres Gegenübers, die sie als negativ empfinden, umwandeln können. Um kritische Situationen in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit zu meistern, machte Manuela Kaspari sie mit Methoden der [gewaltfreien Kommunikation](#) vertraut. Und natürlich lernten sie auch Wege und Möglichkeiten kennen, um mehr auf sich selbst und das eigene Wohlbefinden zu achten.

Nach dem Coaching sehen sich Kerstin Gläser und Sonja Arens wieder besser in der Lage, ihre ehrenamtliche Arbeit für andere Betroffene zu leisten. Dabei haben sie erkannt: Um angesichts steigender Arbeitsbelastungen und immer neuer Anforderungen nicht unterzugehen, braucht es Wege und Strategien. Die beiden sind sich einig: „Daran weiterzuarbeiten hilft uns, unser Ehrenamt mit der nötigen inneren Haltung zu erfüllen.“ ●



Kerstin Gläser: [kglaeser@dccv.de](mailto:kglaeser@dccv.de)  
Sonja Arens: [sarens@dccv.de](mailto:sarens@dccv.de)

NEUES PROGRAMM

## Fortbildungen: Vielfalt in der Selbsthilfe

Die vielen Gesichter der Berliner Selbsthilfe-Szene lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Auftaktveranstaltung „Fortbildung in der Selbsthilfe 2017“ kennen. Über 70 Selbsthilfe-Aktive folgten Anfang Februar der Einladung des Arbeitskreises „Fortbildung in Berlin“ in die Villa Donnersmarck, einen gastlichen Ort für Menschen mit und ohne Behinderungen. Mit einer Fülle kreativer Me-

thoden wurde lebendig und bunt präsentiert, was Vielfalt in der Selbsthilfe bedeutet und welche Fortbildungsmöglichkeiten es in der Hauptstadt gibt. Ein rundum gelungener Tag! ●



Mehr zum Fortbildungsprogramm 2017

HUMOR



Cartoon: Bastian Klamke

**SELBSTHILFETAG**

## Ein Fest für die ganze Familie

Informativ, kreativ und vielfältig: Am 1. Juli laden die Berliner Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zu einem großen Straßenfest ein.



Fotos: Hans-Peter Strauß

Schon beim Selbsthilfetag im Jahr 2015 war der Besucherandrang groß.

Ein vielfältiges Programm erwartet die Besucher beim Straßenfest der Berliner Selbsthilfe am 1. Juli von 14 bis 18 Uhr am Rolandufer in Mitte, direkt am U- und S-Bahnhof Jannowitzbrücke. Dazu gehören Theater- und Tanzdarbietungen von Menschen mit und ohne Behinderung, Mitmach-Aktionen und Künstler, die in der Selbsthilfe aktiv sind. Zugesagt haben bereits die **NOGAT-SINGERS**, der inklusive Chor aus dem **Neuköllner Körner-Kiez**. Weitere Bands und Formationen werden hinzukommen. Die Komödiantin **Constanze Debus** moderiert dieses Fest für die ganze Familie.


Die Berliner Selbsthilfeorganisationen präsentieren sich an gedeckten Tischen – das sind Informationsstände, an denen Aktive aus der Selbsthilfe Besucher empfangen und von ihren persönlichen Erfahrungen in der Selbsthilfearbeit berichten. Für die Kinder gibt es eine Hüpfburg, Kinderschminken und weitere Aktionen

zum Staunen und Mitmachen. Unter anderem sind die Rollende Arche mit ihrem mobilen Zoo und der Clown Bruno zu Gast. Außerdem gibt es ein vielfältiges kulinarisches Angebot, das den Selbsthilfetag zum Fest macht.

Das Straßenfest ist weitgehend barrierefrei, ein Wetterschutz ist vorgesehen. Organisiert wird der Berliner Selbsthilfetag von der **Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.** in Kooperation mit **SEKIS**, der **Landesstelle für Suchtfragen e.V.** und dem **Paritätischen Berlin**. Schirmherr ist Michael Müller, der Regierende Bürgermeister Berlins. ●

**Kontakt:** Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

**Ansprechpartnerinnen:** Martina Nell und Stephanie Loos  
Tel.: 030 27592525


 [info@selbsthilfe-tag-berlin.de](mailto:info@selbsthilfe-tag-berlin.de)  
[www.selbsthilfe-tag-berlin.de](http://www.selbsthilfe-tag-berlin.de)

**PARKINSON**

## Verwackelt in Berlin

Ein **Parkinsonsymposium** findet am 17. Juni in der neurologischen Alexianer Klinik in Berlin-Weißensee statt. „Verwackelt in Berlin“ heißt die Veranstaltung, die **Jung und Parkinson e.V.**, die **Neurologische Fachklinik der Alexianer** und **Taiji-Trainer Mirko Lorenz** organisieren. Die Besucher erwartet ein kompetentes Team aus niedergelassenen Neurologen, Pflegesachverständigen und Erkrankten aus Selbsthilfegruppen. Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen und Institutionen aus Berlin und Brandenburg stellen neue Erkenntnisse und Theorien auf dem Gebiet der Forschung und Bewegungstherapie vor. Dr. Florin Gandor von der **Parkinson-Klinik Beelitz-Heilstätten** berichtet über neue Therapieansätze, seitens der Charité informiert **Prof. Dr. Fabian Klostermann** über die **Pumpentherapie zur Parkinsonbehandlung**, **Prof. Dr. Andrea Kühn** klärt über das Verfahren der tiefen Hirnstimulation auf und **Dr. Axel Lipp** referiert über Diagnosesicherheit durch das **DaTSCAN-Verfahren**. Bei einer moderierten Expertenrunde können die Besucher Fragen stellen. Für das leibliche Wohl steht ein großes Mittagsbuffet bereit, für die Bewegung zwischendurch sorgen das Trainingsprogramm **Keep Moving** und die Physiotherapeuten der Alexianer-Klinik. ●

**Kontakt, Anmeldung und Infos:**  
Tel.: 0157 57144870

 [berlin@jungundparkinson.de](mailto:berlin@jungundparkinson.de)  
[www.jung-und-parkinson.de](http://www.jung-und-parkinson.de)

## JUBILÄUM

# Happy Birthday!

Mit einer großen Informationsveranstaltung im Haus der Begegnung feiert der Schwerhörigenverein Frankfurt/Oder im September sein 90-jähriges Bestehen.

Bereits 1927 gründete sich der Schwerhörigenverein Frankfurt (Oder). Schon vor dem Zweiten Weltkrieg bot er Kurse an, in denen die Betroffenen lernten, die Sprache vom Mund abzusehen. Heute bietet der Verein Hilfen für Menschen mit einer Innenohrschwerhörigkeit, für Spätertaubte und für Schwerhörige, deren Hörgeräte nicht mehr ausreichen und

die deshalb ein Cochlea-Implantat tragen. Wer ein intaktes Gehör hat, dem ist meistens gar nicht bewusst, dass Hörgeräteträger oft nicht nur leiser, sondern auch anders hören. Der Schwerhörigenverein bietet den Betroffenen deshalb ein gezieltes Hörtraining an, das sich in wissenschaftlichen Studien als hilfreich erwiesen hat. Darüber und über die Ver-

sorgung mit technischen Hörhilfsmitteln will der Verein bei seiner Jubiläumsfeier im Haus der Begegnung am 11. September informieren.

Damit die Veranstaltung hörbehindertengerecht stattfinden kann, wird ein Technischer Kommunikationsassistent eine Ringleitung zum induktiven und störungsfreien Hören verlegen. Eine Schriftdolmetscherin wird die Vorträge der Referenten übersetzen und mittels Beamer auf eine Leinwand übertragen. Grußworte werden unter anderem vom Frankfurter Oberbürgermeister Dr. Martin Wilke, dem Behindertenbeauftragten für das Land Brandenburg, Jürgen Dusel, dem Vorsitzenden des Landesverbandes der Schwerhörigen Brandenburg, Hans-Joachim Dietrich, und Detlef Fronhöfer von der AOK Nordost erwartet. ●



Gut hören und verstehen zu können, ist ein wichtiges Stück Lebensqualität. Der Schwerhörigenverein Frankfurt/Oder unterstützt die Betroffenen dabei seit 90 Jahren.

Foto: iStockphoto

 [frankfurt-oder@schwerhoerigen-lvsb.de](mailto:frankfurt-oder@schwerhoerigen-lvsb.de)  
[www.schwerhoerigen-lvsb.de](http://www.schwerhoerigen-lvsb.de)

## TERMIN

# Selbsthilfemarkt in Mitte

Am 14. Juni von 13 bis 16 Uhr präsentieren unterschiedlichste Selbsthilfegruppen ihre Arbeit bei einem Selbsthilfemarkt im Innenhof des St. Hedwig-Krankenhauses, Große Hamburger Straße 5–11, in Berlin-Mitte. Der Stand der Jungen Selbsthilfe lädt vor allem junge Menschen ein, die Vielfalt engagierter Gruppen für unter

35-Jährige zu entdecken. Eine Vertreterin des Projektes Migration und Selbsthilfe berichtet von muttersprachlichen Gruppen in Berlin. Kontakte zu jeder der über 1.500 Selbsthilfegruppen in der Hauptstadt vermitteln die Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen mit einer [berlinweiten Datenbank](#). ●



Illustration: iStockphoto

Welche Selbsthilfegruppe ist für mich die richtige? In einer Datenbank sind alle der über 1.500 Berliner Gruppen hinterlegt.