

Wir verbindet,
Wir stärkt,
Wir hilft.

Eine Initiative von:



Aktionswoche
Selbsthilfe 2022



**Wir laden Sie ein!
Kommen Sie vorbei!**

Wann? Am 26. August 2022
Von 10.00 – 15.00 Uhr

Wo? SEKIS
Liebigstraße 4
16515 Oranienburg

Tag der offenen Tür

in der SEKIS
Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle
im Landkreis Oberhavel

26. August 2022
von 10.00 – 15.00 Uhr

Selbsthilfe bedeutet, Anliegen oder Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen aktiv zu werden!

Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, wissen: **Wir verbindet-Wir stärkt-Wir hilft.**

Das gemeinsame Tun mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, unterstützt dabei, mit den eigenen Problemen besser zurechtzukommen.

Information und Kontakt:
Märkischer Sozialverein e.V.
SEKIS
Liebigstraße 4
16515 Oranienburg
Tel.: 03301 6896945
E-Mail: sekis@msvev.de
www.msvev.de



Die SEKIS als zentrale Anlaufstelle im Landkreis Oberhavel

1995 gegründet, unterstützt die SEKIS seit vielen Jahren Menschen, die sich treffen, austauschen und gegenseitig helfen möchten.

Aufgaben:

- Fachliche Beratung zum persönlichen Bedarf
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Vermittlung an professionelle Versorgungsangebote
- Datenpflege bestehender Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei Neugründungen
- Bereitstellen von Räumen und Technik
- Anleitung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Gruppensprechertreffen
- Aufklärung der Öffentlichkeit über die wichtige Arbeit der Selbsthilfe
- Informationsveranstaltungen zu gesundheitsbezogenen Themen
- Mitarbeit in regionalen und überregionalen Netzwerken
- Durchführung von Selbsthilfetagen
- Präventionsangebote

Hilfe zur Hilfe

Von Mensch zu Mensch begegnen sich Betroffene in Selbsthilfegruppen zu einer Vielzahl von Krankheiten, Behinderungen, psychischen Erkrankungen oder Problemstellungen, die sich aus belastenden Lebenssituationen, Beziehungen oder anderen Gründen ergeben.

So gesehen wird mit den Leistungen der SEKIS für Betroffene, ihre Angehörigen, aber auch für Fachpersonal aus unterschiedlichen medizinischen und sozialen Bereichen der Boden für ein weitläufiges Selbsthilfe-Netzwerk bereitet.

Programm

- 10.00 Uhr** **Vorstellen der Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle**
S. Eisenberger, A. Männling
Märkischer Sozialverein e.V. SEKIS
- 10.30 Uhr** **„Steine bemalen“**
Kreativangebot der Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose in Oranienburg
„Gemeinschaftlich aktiv werden“
Rehasportangebot, *Frau Blume*
Methoden zur Selbsthilfe
Aufteilung der Lebensbereiche mit dem „Rad des Lebens“
- 11.00 Uhr** **„Vielen Dank für das Gespräch“** -
Wie Harry lernte, sein Monster zu lieben, Kurzfilm über Selbsthilfe der NAKOS
- 11.30 Uhr** **„Seelische Gesundheit... wie geht innere Balance“**
anwendbare Hilfe zum Umgang mit den eigenen Grenzen
Life Coaching Berlin
Dipl. - Psych. Karin Krümmel
- 12.30 Uhr** **Vortrag „Fibromyalgiesyndrom“**
Karin Klemme vom Landesverband Fibromyalgie Berlin-Brandenburg
- 13.00 Uhr** **„Seelische Gesundheit... wie geht innere Balance“**
anwendbare Hilfe zum Umgang mit den eigenen Grenzen
Life Coaching Berlin Dipl. - Psych. Karin Krümmel
- 15.00 Uhr** **Abschluss**

Selbsthilfe kann

- Mut machen
- neue Wege aufzeigen
- positiv beeinflussen
- Menschen zusammenführen
- schützen
- das Selbstwertgefühl stärken
- Angehörige entlasten
- Begegnungen auf Augenhöhe schaffen
- Lebensfreude neu entfachen
- Ängste lindern
- Akzeptanz lehren
- Wissen vermitteln

Unterstützung bieten um:

- Krisen zu bewältigen
- die Krankheitsbelastung zu senken
- neue Fähigkeiten zu entwickeln
- sein Wissen auszubauen
- eigene Bedürfnisse zu erkennen
- einander zu helfen
- zu sich zu finden
- sich fachlich auszutauschen
- aktiv zu werden
- Verantwortung zu übernehmen
- einander zu finden
- Experte in eigener Sache zu werden