

11.10.2023

40 JAHRE

SEKIS BERLIN

4  
PROGRAMM



# INHALT

## SEITE 1

### Grußwort

Ella Wassink, Geschäftsführung selko e. V.

## SEITE 3

### Grußwort

Cansel Kiziltepe, Senatorin für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

## SEITE 4

### Festakt am Vormittag

9.30 Uhr – Einlass

10 Uhr – Begrüßung

12.30 Uhr – Vegan/vegetarischer Mittagsimbiss

## SEITE 5

### Fete am Nachmittag

14 Uhr – Einlass

15 Uhr – Interaktive Begrüßung

17.30 bis 19.30 Uhr – Party

## SEITE 6

### Rahmenprogramm

## SEITE 8

### Lageplan

Liebe Gäste,

die spannende Reise der Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle SEKIS begann 1983 in einem ehemaligen Krankenhaus in Wilmsdorf, wo ein Bündnis alternativer und selbstorganisierter Projekte symbolisch das Zepter übernahm. SEKIS wurde als Unterstützungsstelle für die vielen neuen Selbsthilfegruppen und -initiativen gegründet.

Die Mehrheit der Gruppen und Initiativen entstand zu gesundheitlichen Themen. SEKIS trat für die Belange der Patient\*innen und deren Angehörigen ein, schuf mit Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Expert\*innendialogen Öffentlichkeit und setzte wichtige Wegmarken für eine stärkere Mitsprache im Gesundheitssystem. Selbsthilfemärkte, öffentliche Diskussionen und die Organisation der Interessenvertretung von Gruppen im Selbsthilfe-Forum halfen, die Themen und Veränderungswünsche der Initiativen und die aktuellen gesundheitspolitischen Debatten sichtbar und hörbar zu machen. Selbsthilfe war dabei von Anfang an ein Spiegelbild aktueller Debatten und Trends im Gesundheitswesen. So auch im Bereich der Pflege, die aufgrund einer alternden Bevölkerung mehr und mehr in den Fokus geriet. Die Gründung der Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE) im Jahr 2010 war daher ein weiterer Meilenstein: Auch für pflegende Angehörige ist Selbsthilfe eine Unterstützungsmöglichkeit!

In den aktuellen Debatten geht es unter anderem um die Spätfolgen der Corona-Pandemie, die nicht nur körperliche Spuren hinterlassen haben. Der Bedarf an Selbsthilfe ist unverändert hoch, was sich an den zahlreichen Anfragen und Gruppenneugründungen zeigt. Deshalb bleibt das „sozialste Netzwerk“, die Selbsthilfe, auch im 21. Jahrhundert eine wesentliche Säule im Gesundheits- und Sozialsystem.

Unser Fest „40 Jahre SEKIS Berlin“ soll ein Spiegelbild dieser 40 Jahre sein, eine bunte Palette von Themen zeigen, welche die Vielfalt der Selbsthilfe sichtbar machen. Und natürlich soll auch gefeiert werden.

Wir freuen uns mit euch und Ihnen 40 Jahre SEKIS zu feiern und hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre kraftvoller Selbsthilfe-Unterstützung!

Ella Wassink  
SEKIS Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Jahr 1983 hat sich SEKIS, die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, gegründet. Dies mit Unterstützung des damaligen Senators für Gesundheit und Soziales in Berlin, Ulf Fink. An dieser Stelle einen herzlichen Gruß an meinen Amtsvorgänger, der dieser Tage im Oktober seinen mittlerweile 81. Geburtstag feiert.

Wer hätte gedacht, dass die Idee von SEKIS mittlerweile seit bereits 40 Jahren besteht. Der lange Bestand und der Erfolg der Kontaktstelle haben auch damit zu tun, dass SEKIS über 33 Jahre von der fachlich sehr versierten Karin Stötzner geleitet wurde. Karin Stötzner war lange Jahre auch die Patientenbeauftragte von Berlin.

Aber auch ihre Nachfolgerinnen und der unterstützende Vorstand von SEKIS nehmen hier eine gewichtige Rolle ein. An dieser Stelle ein Herzliches Willkommen an die alte und neue Geschäftsführung, Frau Wassink. SEKIS und die kooperierenden Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin können stolz darauf sein, dass mittlerweile über 1.750 Selbsthilfe-Gruppen die lebendigste Selbsthilfe-Szene Deutschlands bilden.

Chronische, somatische und psychische Erkrankungen sowie psychosoziale Themen, und in den letzten Jahren verstärkt auch die Nachfrage zu psychischen Themen, zeigen auf, dass mit Hilfe der Selbsthilfe noch vielen weiteren Menschen geholfen werden könnte.

Es ist keine neue Erkenntnis, dass sich dort, wo es Selbsthilfe-Kontaktstellen gibt, mehr Selbsthilfe-Gruppen gründen. Dank der Förderung des Landes Berlins und später auch der gesetzlichen Krankenkassen konnte neben SEKIS Berlin in jedem Bezirk eine Selbsthilfe-Kontaktstelle eingerichtet werden. Diese unterstützen Selbsthilfe-Gruppen, führen Fortbildungen durch, helfen bei der Antragsstellung für die Krankenkassenförderung und sind Ansprechpartner\*innen bei Problemen.

Die vierte Säule der Gesundheitsversorgung, die Selbsthilfe, spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger in verschiedenen Aspekten ihrer Gesundheit. Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfegruppen bieten Menschen die Möglichkeit, sich zusammenzuschließen, um ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Ressourcen zu teilen, um gemeinsam mit ihren gesundheitlichen Herausforderungen umzugehen.

Die Menschen erhalten in Selbsthilfe-Kontaktstellen also nicht nur Informationen, sondern auch, und das kann man gar nicht hoch genug bewerten, emotionale Unterstützung von anderen betroffenen Menschen. Dies fördert die Gemeinschaft und die soziale Integration und damit auch die Eigenverantwortung. Selbsthilfe gibt Menschen eine selbstbestimmte Perspektive.

Damit noch mehr Menschen Hilfe und Unterstützung in Selbsthilfegruppen erfahren können, wollen wir uns auch in Zukunft für den Bestand und den Ausbau dieser wichtigen sozialen Infrastruktur einsetzen. Die Wichtigkeit der Selbsthilfe-Angebote haben wir im Koalitionsvertrag festgehalten.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich, dass es seit 2010 auch die Kontaktstellen PflegeEngagement gibt, die unter anderem Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige anbieten. Die Kontaktstellen sind ebenfalls ein wichtiger Baustein in der Selbsthilfearbeit.

Die Selbsthilfe hat viele Menschen gestärkt und ihnen geholfen - und tut dies noch immer. Die Selbsthilfe-Kontaktstellen und SEKIS Berlin sind dabei ein wichtiger Knotenpunkt in diesem sozialen Netzwerk.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Jubiläumsfeier und danke Ihnen allen für Ihren großen und wichtigen Einsatz.



Foto: Anke Illing

Ihre Cansel Kiziltepe

Senatorin für Arbeit, Soziales, Gleichstellung,  
Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

# FESTAKT AM VORMITTAG

**9.30 UHR**

**Einlass**

**10 UHR**

**Begrüßung**

**Grußwort**

Dominik Peter (Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin)

**Selbsthilfe-Schlaglichter**

Im Laufe des Vormittags werden auf der Bühne Aktive aus der Berliner Selbsthilfe in kurzen Gesprächen vorgestellt. Hört und erlebt inspirierende Geschichten von beeindruckenden Menschen.

**Podiumsgespräch zur psychosozialen Versorgung und Selbsthilfe in Berlin**

**Selbsthilfe Preisverleihung**

Anlässlich unseres runden Geburtstags vergeben wir erstmals den Berliner Selbsthilfe Preis „Das SEKIS-Boot“: Dieser wird alle fünf Jahre verliehen und zeichnet Einzelpersonen oder Gruppen aus, die sich besonders für Ideen der Selbsthilfe engagiert haben. Verliehen werden jeweils drei gleichwertige Auszeichnungen.

**12.30 UHR**

**Vegan/vegetarischer Mittagsimbiss**

# FETE AM NACHMITTAG

Am Nachmittag wollen wir den Selbsthilfe-Aktiven und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben, sich zu feiern: Mit einem bunten Bühnenprogramm, Mitmach-Aktionen und Tanz.

**AB 14 UHR Einlass**

**15 UHR interaktive Begrüßung**

**Chor & Tanz-Gruppe Bosnische Frauen**



Vor 10 Jahren gründete die Selbsthilfe-Gruppe für Bosnische Frauen einen Chor und eine Tanz-Gruppe. Sie singen bosnische Lieder und tanzen internationale Tänze - aus therapeutischen Gründen. Jede\*r ist herzlich eingeladen, mitzumachen!

**Aussiedler-Chor**



Die Gesangsgruppe aus Reinickendorf, die aus der Aussiedler-Gruppe „Selmas Rezept-Tausch-Gruppe“ entstand. Musikalisch wird der Chor von Viktor Warkentin begleitet. Geleitet wird der Chor von Selma Merker.

**Ukrainisch-Russisches Playback-Theater**

Die ukrainisch-russische Playback-Theater-Gruppe „Der Schwarm/staja“ lädt euch zu einer Performance mit dem Titel „Die Schulter, die nah ist“ ein. Sie werden eure persönlichen Geschichten aus den Selbsthilfe-Gruppen hören und diese zurückspielen. Welche Schulter ist dir und euch wichtig? Welche ist in der Nähe und immer da? Was verbindet ihr mit der Schulter einer Person? Diese und weitere Themen werden sie auf die Bühne bringen und freuen sich schon auf die Begegnung.

**Gemeinsames Foto**

Zusammen mit euch wollen wir einen gemeinsamen Moment an diesem besonderen Tag festhalten.

**17.30 UHR – 19.30 UHR Party**

# RAHMENPROGRAMM



## 3 Tombola (nachmittags)

Unsere Tombola hat nicht nur tolle Preise für die Gewinner\*innen, sondern unterstützt auch die Kinder und Jugendlichen im Kinderhospiz Berliner Herz. Der Erlös aus der Tombola wird an diese wohltätige Einrichtung gespendet. Unterstützt auch ihr das „Berliner Herz“, indem ihr Lose kauft.

## 4 Ausstellung zu 40 Jahre SEKIS Berlin

Mitmachaktion: Wer kam wann zur Selbsthilfe?

## 6 Wunschbaum

Ihr seid herzlich eingeladen, eure Wünsche für die Berliner Selbsthilfe und/oder SEKIS Berlin auf kleine, grüne Blätter zu schreiben und den Wunschbaum damit zu schmücken. Eure Wünsche werden nach dem Jubiläumstag gesammelt und veröffentlicht.

## 7 Foto-Station

Ihr seid wunderschön! Ihr seid einzigartig! Ihr gehört auf ein Foto! Wir laden euch herzlich zu einem kleinen Foto-Shooting ein, um diesen Tag mit einem ganz persönlichen Erinnerungsfoto unvergesslich zu gestalten.

## 10 Infotisch

Im Eingangsbereich wird es die Möglichkeiten geben Flyer auszulegen.

## Durch den Tag musikalisch begleitet von Rhoobin

Rhoobin ist ein Selbsthilfe-Aktiver und sein Sound eine wilde Mischung aus HipHop und Singer/Songwriter. Seine Musik widmet er dem cleanen Leben und der Kraft der Selbsthilfe. Seine Texte sind ein Fest zu Ehren der Sprache und dem Leben selbst - ein Disput und eine Liebeserklärung zugleich.

## Die DJane der SEKIS Party:

Martina Maria Weinheimer – Geboren und aufgewachsen im Herzen Ostberlins, Urberlinerin aus Leidenschaft, 5 Rhythmen® Lehrerin und DJane. 1998 haben sie die 5 Rhythmen® gefunden und seitdem tanzt sie sie mit Hingabe und Freude. Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Tanz- und Bewegungsmethode, die in den 70iger Jahren von Gabrielle Roth in den USA entwickelt wurde. Jeder Mensch, unabhängig von Kondition, Alter, Figur oder Tanzerfahrung kann sie praktizieren.

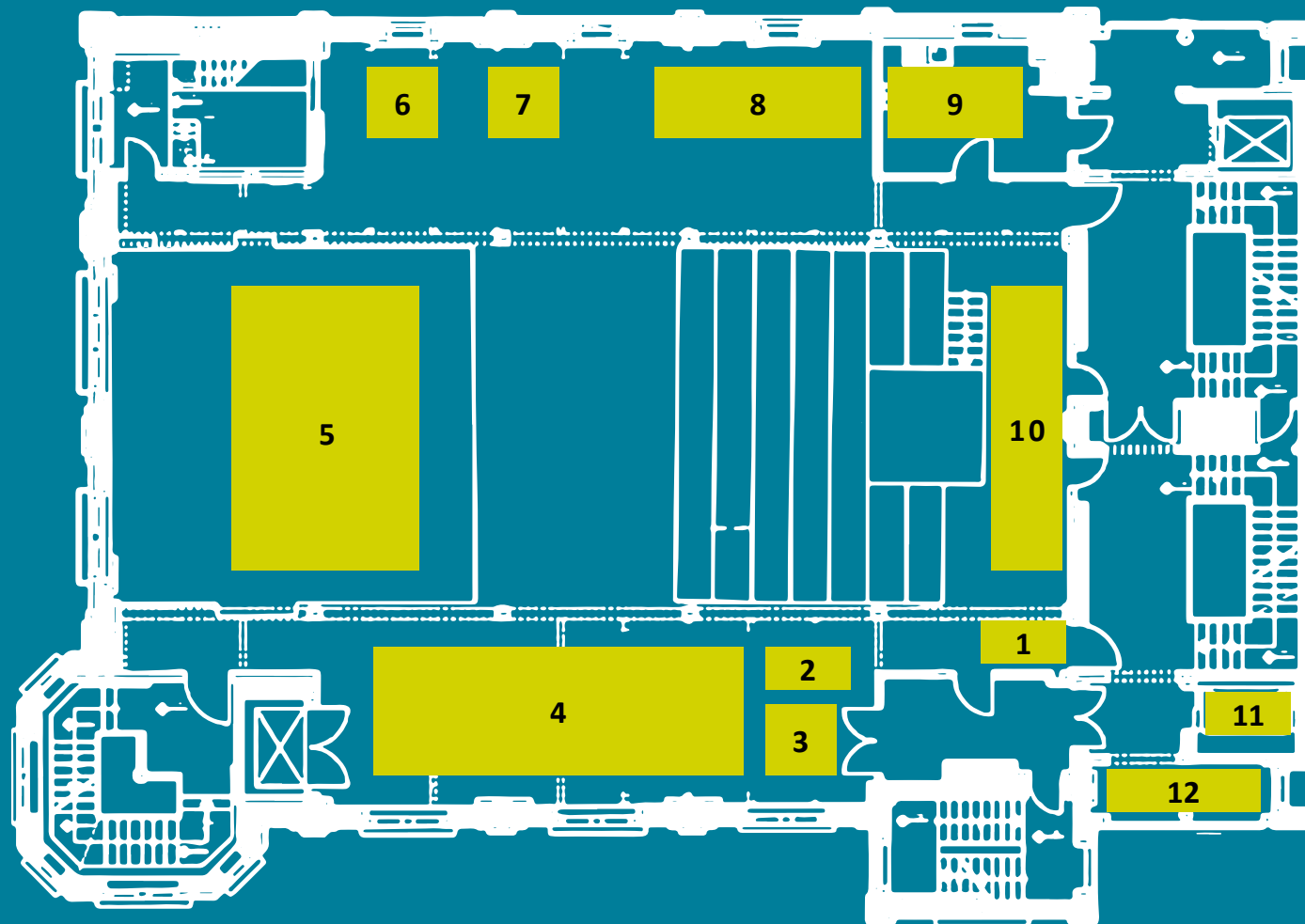
Martina will alle Besucher\*innen mit den 5 Rhythmen® in Bewegung bringen und überleiten ins freie Tanzen.

## Ruhe-Bereiche

Es gibt hier im Haus verschiedene Rückzugsmöglichkeiten zur Erholung und Entspannung zwischendurch. Zum einen gibt es den Garten, der einlädt sich bei Bedarf auch im Grünen aufzuhalten. Des Weiteren gibt es zwei offene Ruhebereiche, die mit Sitzsäcken ausgestattet sind.

Diese befinden sich auf der 1. und auf der 2. Etage direkt neben dem Aufzug.

# LAGEPLAN



1 EINGANG  
2 Anmeldung  
3 Tombola

4 interaktive Ausstellung  
5 BÜHNE  
6 Wunschbaum

7 Foto-Station  
8 ESSEN  
9 TRINKEN

10 Infotisch  
11 AUFZUG  
12 Ruhebereich

*Kontakt:*

SEKIS Berlin  
Bismarckstr. 101,  
10625 Berlin  
sekis@sekis-berlin.de

*Fotos: Privat*

*Gefördert durch:*

**BARMER**

