

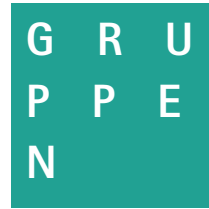


Kontaktdaten
 Genossenschaftsstr. 70
 12489 Berlin
 030-631 09 85
 eigeninitiative@ajb-berlin.de
 www.eigeninitiative-berlin.de

Ansprechpartnerinnen
 Kim-Hanna Redzepakik und Ruth Uzelino

Sprechzeiten
 Mo und Do 14.00 – 18.00 Uhr
 Di 10.00 – 14.00 Uhr
 Beratung in bosnisch / serbisch / kroatisch auf Anfrage.
 Savjetovanje na bosanskom, srpskom i hrvatskom jeziku na prijavu.

- Als Selbsthilfekontaktstelle**
- beraten wir Sie und klären gemeinsam mit Ihnen, ob Selbsthilfe die geeignete Form für Ihr Anliegen ist
 - informieren wir über Selbsthilfe im Allgemeinen und vermitteln den Kontakt zwischen Interessierten und bestehenden Selbsthilfegruppen im Bezirk und berlinweit
 - unterstützen wir bei der Gründung neuer Gruppen und helfen bestehenden Gruppen nach Bedarf
 - organisieren wir sowohl Fortbildungsangebote für Aktive in Selbsthilfegruppen als auch öffentliche Veranstaltungen zu ganzheitlicher Lebensführung



Engagierte in Selbsthilfegruppen eint ein gemeinsames Thema oder Anliegen. Sie wollen ihre Sache „selbst in die Hand nehmen“ und finden ihren Weg im Umgang mit der eigenen Lebenssituation im Kontakt mit Gleichgesinnten. Den Inhalt und die Form des Zusammenkommens bestimmen die Gruppen eigenständig und in der Regel ohne professionelle Anleitung.

Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen treffen sich in der Eigeninitiative:

- Anfallskrankheit / Epilepsie
- Angst & Panikstörung
- Asthma
- Borderline / Angehörigengruppe
- Demenz
Angehörigengesprächsgruppen
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Depression / mehrere Gruppen
- Fibromyalgie
- Gendertreff
- Hörgeräteträger*innen
- Krebs / mehrere Gruppen
- Malzirkel für Seniorinnen
- Multiple Sklerose
- Poliomyelitis
- Sucht
Alkohol
Mediensucht
- Tinnitus
- Tod und Traue



Alle Angebote finden, sofern nicht anders angegeben, in der Selbsthilfekontaktstelle statt.
 Wir bitten um Anmeldung.

Energie schöpfen mitten im Alltag

Unser Alltag ist fordernd. Wenn es uns nicht gelingt, immer wieder entsprechend Energie zu schöpfen, führt dies zu Erschöpfung, Energielosigkeit und dem Gefühl, ausgelugt zu sein. Umso wichtiger ist es, mitten in diesem anstrengenden Alltag immer wieder Kraft zu schöpfen, das Stresslevel zu senken, sich zu entlasten und zwischendurch kurz aber effektiv zur Ruhe zu kommen. Mit Informationen, Anregungen und praktischen Übungen unterstützt Sie Monika Fränznick (Gesundheitscoach, DVNLP-Mastercoach) in diesem Workshop, Ideen zu entwickeln, wie Sie sich in Ihrem persönlichen Arbeitsalltag entlasten und so Ihre Kräftebalance wiederherstellen können.

Montag, 27.05.19, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Guter Schlaf und starke Nerven

Ein guter Schlaf ist essenziell für Gesundheit und Heilung. Ohne diesen können Körper und Geist nicht regenerieren und die Selbstheilungskräfte sich nicht voll entfalten. Vortrag für alle, die nachts mit Hamstergedanken im Bett liegen und auf den Schlaf warten, oder nicht durchschlafen können, ohne mehrmals „nachts raus zu müssen“. Die Heilpraktikerin Simone Dopierala-Nowak gibt einen Überblick über mögliche Ursachen, lindernde Heilkräuter und Tipps zur „Schlafhygiene“. Eine kleine Heilkräuterteekunde sowie einfache Mittel und Maßnahmen zur Selbstbehandlung runden den Vortrag ab.

Montag, 24.06.19, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. In der Supervisionsgruppe ist Raum für den Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung von Lösungen für Probleme und Fragen aller Art. Das Angebot ist offen für alle, die ihre Fragen und Probleme einbringen möchten. Der Supervisor Götz Liefert arbeitet mit unterschiedlichen Methoden.

Montag, 06.05.19, 18.00 – 21.00 Uhr
 6 EUR

ANKÜNDIGUNG

Gruppen-Neugründung

Wir begleiten die Neugründung einer jungen Selbsthilfegruppe zum Thema Depressionen.

Du möchtest dabei sein? Melde dich bei uns!

Wir hilft – Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Unter dem Motto „Wir hilft“ findet vom 18. bis zum 26. Mai die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt als Initiative des Paritätischen Gesamtverbandes und der Paritätischen Landesverbände.

Weitere Informationen finden Sie unter www.der-paritaetische.de/schwerpunkte/wir-hilft-aktionswoche-selbsthilfe

- Die Eigeninitiative wird gefördert durch:
- Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Soziales
 - gesetzlichen Krankenkassen

Veranstaltungen und Gruppenangebote

4-6
 2019

