



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

**Ansprechpartnerinnen**  
 Susann Dufft, Kim-Hanna Redzepagik 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



## GRUPPEN

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:**

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

## VERANSTALTUNGEN

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



**Wir sind weiterhin für Sie da!**

Das Team der Eigeninitiative ist weiterhin für Sie erreichbar.

Selbsthilfeaktive und -engagierte, Besucher\*innen unseres Hauses sowie Selbsthilfe-Interessierte können sich mit Ihren Fragen und Anliegen weiterhin ans uns wenden. Sie erreichen uns telefonisch und via Email.  
 Bei Bedarf vereinbaren wir gerne einen persönlichen Beratungstermin mit Ihnen.

### Stressminderung in herausfordernden Zeiten

Hektik, Unruhe und zunehmende Arbeitsanforderungen bestimmen immer mehr unseren Alltag. Folgen von Stress sind oft Beschwerden auf körperlicher und seelischer Ebene. Um gesund zu bleiben brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Regeneration.  
 Die Ärztin und Heilpraktikerin Jana Schröder macht Sie bei dieser Veranstaltung mit der Wahrnehmung von Stressauslösern und Stresssymptomen vertraut und gibt Ihnen viele Tipps, wie Sie sicher und gelassen mit diesen umgehen können.

Montag, 22.03.2021, 18.00 – 20.00 Uhr  
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR

Seit zwei Jahren kooperieren wir mit der Initiative „Hauptstadt lacht“ und möchten Sie auf ein wunderbares Angebot aufmerksam machen:

### Das Lachtelefon – „Wir lachen trotzdem“

Ein Angebot der



Auch Lachen ist ansteckend. Doch dabei stärkt es das Immunsystem, den Selbstwert und ist gemeinschaftsstiftend. In Zeiten von Corona haben Lachyogis verschiedene digitale Wege gesucht und gefunden, um auch unter Kontakteinschränkungen weiter gemeinsam zu lachen. Dazu zählt auch das Lachtelefon.

Ein Anruf dauert höchstens 3 Minuten. Es gibt eine kleine Einstimmung, ein Lachen und einen kleinen Ausklang.

Lachtelefon: 02131 77 34 152  
 täglich 9.00 – 19.00 Uhr  
 Mo, Fr, Sa 9.00 – 22.00 Uhr

Mehr Informationen zum Lachtelefon und zu weiteren digitalen Angeboten rund um das Thema Lachyoga finden Sie unter:

[www.hauptstadt-lacht.de/digitale-angebote/](http://www.hauptstadt-lacht.de/digitale-angebote/)

Die Eigeninitiative wird gefördert durch:

- Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Soziales
- gesetzlichen Krankenkassen

# Veranstaltungen und Gruppenangebote

01-03  
 2021

