



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

**Ansprechpartnerinnen**  
 Susann Dufft, Kim Redzepagik & Jan-Christoph Sänger

**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:**

- Angst & Panikstörung
- Asthma
- Borderline / Angehörigengruppe
- Bipolar Betroffene
- Demenz  
Angehorigengesprachgruppen  
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Depression / mehrere Gruppen
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Gendertreff
- Hochsensibilitat
- Horgeratetrager\*innen
- Krebs / mehrere Gruppen
- Malzirkel für Seniorinnen
- Multiple Sklerose
- Poliomyelitis
- Sucht  
Alkohol  
Mediensucht
- Tinnitus
- Tod und Trauer



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

**Solidarische und selbstbewusste Angehörige – jetzt kümmere ich mich um mich!**

Der Landesverband „Angehörige psychisch erkrankter Menschen Berlin e.V.“ (ApK – LV Berlin e.V.) stellt sich vor.

Angehörige psychisch erkrankter Menschen stellen eigene Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an. Sich kümmern, sich sorgen, die betroffene Person schonen – oftmals bis über die eigene Belastungsgrenze hinaus. Deswegen spielen die Wahrung eigener Grenzen und das Spüren persönlicher Befindlichkeiten eine zentrale Rolle in der Arbeit des ApK.

Als eine Vertreterin des ApK – LV Berlin e.V. informiert Ursula Halbig über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige und über Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Montag, 06.09.2021, 18.00 – 20.00 Uhr  
 2 EUR | ermäßigt 1 EUR



**Gruppenneugrundung: Urtikaria/Nesselsucht**  
 Betroffene helfen Betroffenen!

Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden?

Wir wollen eine neue Selbsthilfegruppe gründen, wo wir als Betroffene uns in ruhiger und entspannter Atmosphère treffen, austauschen und uns über aktuelle Informationen zur Krankheit informieren können.

Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid!

Du bist interessiert? Dann melde dich beim Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“.

**Wir werden uns wiedersehen!**

Nach den entbehrlichen und herausfordernden letzten Monaten hoffen wir darauf, dass unsere Räume Schritt für Schritt wieder Orte der Begegnung und des persönlichen Austausches werden.

Derzeit bitten wir noch um telefonische Anmeldung für Beratungen, sobald es konkrete offnungsmoglichkeiten und –schritte gibt, freuen wir uns sehr über spontanen Besuch zu den Öffnungszeiten.

Bis dahin wünschen wir Ihnen einen freudvollen und unbeschwerten Sommer.

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

**Veranstaltungen und Gruppenangebote**

07-09  
 2021

