



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

Ansprechpartnerinnen Susann Dufft, Gabriele Franzen,
 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



G R U P P E N

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:

- Angehörige psychisch erkrankter Menschen
- Angst & Panikstörung
- Asthma
- Borderline / Angehörigengruppe
- Demenz
Angehorigengesprachgruppen
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Depression / mehrere Gruppen
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Gendertreff
- Hochsensibilitat
- Hörgeräteträger*innen
- Krebs / mehrere Gruppen
- Malzirkel für Seniorinnen
- Multiple Sklerose
- Poliomyelitis
- Sucht
Alkohol
- Tinnitus
- Tod und Trauer

VERANSTALTUNGEN

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

Alle reden übers Klima – aber wann reden wir über dessen Einfluss auf unsere seelische Gesundheit?

Neue Hitzerekorde, zunehmende Dürren, stärkere Unwetter – immer häufiger sehen wir uns mit den Folgen der Klimakrise konfrontiert. Weltweit sind sie sichtbar und spürbar. Das kann verschiedene Gefühle in uns auslösen, wie Angst und Wut, aber auch Scham, Ohnmacht und Gleichgültigkeit. Weshalb fühlen wir, wie wir fühlen und wie gehen wir damit um? Dazu wollen wir mit Euch ins Gespräch kommen.

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit laden die Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative, Psychologists for Future Berlin und die KungerKiezInitiative e. V. ein in die Galerie Kungerkiez (Karl-Kunger-Str. 15 , 12435 Berlin).

Dienstag, 12.10.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

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 Stressauslosern und Stresssymptomen vertraut und gibt Ihnen viele Tipps, wie Sie sicher und gelassen mit diesen umgehen können.

Montag, 08.11.2021, 18.30 – 20.00 Uhr

2 Euro | ermäßigt 1 EUR

ANK NDIGUNG

Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Lebst Du in einer Beziehung mit einer Person, die unter psychischen Krisen leidet? Machst Du dir Gedanken duber, wie Du deiner Partnerin, deinem Bruder, deiner Tochter oder auch deiner WG-Mitbewohnerin helfen kannst? Fühlst Du dich häufig überfordert, weil Du den*die andere nicht mehr verstehen kannst? Bist Du unsicher, was Du ihr*ihm zumuten kannst und was dir selbst?

Wir treffen uns jeden 2. Freitag im Monat ab 17:30 Uhr.

Interessierte nehmen vorab bitte Kontakt auf zu Torsten Hill
 (Tel.: 030 89 37 96 53, Mail: apk-nk@diehills.de)

Interessierte nehmen vorab bitte Kontakt auf zu Torsten Hill
 (Tel.: 030 89 37 96 53, Mail: apk-nk@diehills.de)

**Gruppenneugrundung
 Trennung von narzisstischen Menschen**

Die Trennung von einem narzisstischen Menschen ist eines der schwersten Dinge, die man emotional leisten kann. Immer mehr Menschen fühlen sich dominiert und ausgenutzt von Narzissten und Egoisten. Man spricht auch von Energievampiren oder Love-Bombern. Hast Du dich in deiner Beziehung oft kleingemacht gefühlt? Schamst Du Dich, dass Du die Grenzüberschreitung der Partnerin bzw. des Partners so lange toleriert hast? Das Ziel unserer Gruppe ist es die Opferrolle dauerhaft zu verlassen und somit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu lernen.

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

Die Eigeninitiative wird gefördert durch:

- Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Soziales
- gesetzlichen Krankenkassen

Veranstaltungen und Gruppenangebote

10-12
 2021

