



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

Ansprechpartnerinnen
 Jan-Christoph Sänger, Barbara Kunner,
 Kim Redzepagik & Susann Dufft

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:

- Angehörige psychisch erkrankter Menschen
- Angst & Panikstörung
- Asthma
- Borderline / Angehörigengruppe
- Demenz
 - Angehorigengesprachgruppen
 - Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Depression / mehrere Gruppen
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Hochsensibilitat
- Hörgeräteträger*innen
- Krebs / mehrere Gruppen
- Multiple Sklerose
- Sucht
- Tinnitus
- Urtikaria - Nesselsucht (Online)

Die Eigeninitiative wird gefördert durch:

- Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales
- gesetzlichen Krankenkassen

VERANSTALTUNGEN

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

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

Als Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung stellen wir unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse oftmals hinten an. Wir kümmern und sorgen uns um die betroffene Person und wollen diese schonen. Wie erleben andere sich sorgende Angehörige diese Herausforderung? Und wie gehen sie damit um?

Ursula Halbig und Torsten Hill berichten an diesem Abend über ihre ganz eigenen Erfahrungen als Angehörige psychisch Erkrankter und informieren über Unterstützungsmöglichkeiten.

Montag, 11.04.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 Euro | ermäßigt 1 Euro

SELBSTHILFELIFE

Urtikaria/Nesselsucht
Betroffene helfen Betroffenen!
 Diagnose Urtikaria/Nesselsucht? In deinem Umfeld kann keiner damit etwas anfangen? Du wirst nicht verstanden? Wir sind Betroffene und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Lasst uns gemeinsam „quaddeln“, denn: geteiltes Leid ist halbes Leid!

1. Freitag im Monat, 18.00 – 20.00 Uhr (online)
 Du bist interessiert? Dann melde dich beim Team der Selbsthilfekontaktstelle „Eigeninitiative“.

Die Klimakrise – wie fordert sie uns psychisch? In Kooperation mit der KungerKiezInitiative e.V. und Psychologists for Future Berlin.

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 letztlich damit um? Wir wollen gemeinsam mit euch ins Gespräch kommen über die psychologischen Mechanismen im Umgang mit der Klimakrise und wie wir uns stärken für die Zukunft.

Montag, 09.05.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
 Galerie KungerKiez, Karl-Kunger-Str. 15, 12435 Berlin
 Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.



ANKÜNDIGUNG

Resi – der Ressourcenladen in Alt-Treptow
 Bei Resi könnt ihr kostenlos Dinge ausleihen, die ihr nur selten braucht oder nicht unbedingt selbst haben müsst, von Anhänger für's Fahrrad bis Zickzack-Schere.

Mo., Mi., Do. & Fr. 17–19 Uhr, Sa. 10–14 Uhr
 und nach Vereinbarung (Tel. 0178 659 38 50)
 Bouchestr. 79 B, 12435 Berlin
 Mehr Infomationen unter:
 resi-ressourcen.org

Veranstaltungen und Gruppenangebote

4-6
 2022

