



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 ublicke 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:

- 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



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

kurz

geschichten

klub

Lust auf richtig gute Literatur? Auf ein inspirierendes Gespräch in angenehmer Atmosphäre, kompetent begleitet? Willkommen im Klub!

Woche für Woche nehmen wir uns eine ganz besondere Erzählung der Weltliteratur vor – manchmal auch ein Gedicht –, vertiefen uns gemeinsam und kommen ins Gespräch.

Wir wollen genau hinsehen, zwischen den Zeilen lesen und uns berühren lassen: von jenen Dingen, die uns als Menschen allesamt beschäftigen.

Jede*r ist willkommen und die Teilnahme kostet nichts.

Freitags, 11.00 – 12.30 Uhr

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Ihre Gedanken kreisen, Sie fühlen sich getrieben und unter Druck? Versuche aus Stress und Grübeln auszuweichen, gelingen nur begrenzt?

In diesem Workshop können Sie auf Entdeckungsreise gehen und verschiedene Techniken kennenlernen:

Monika Franznick (Gesundheitscoach) zeigt kleine alltagstaugliche Übungen, die aus dem Kopf in den Körper führen und so mehr Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit im Alltag ermöglichen können.

Montag, 29.08.2022, 18.00 – 20.00 Uhr

2 Euro | ermäßigt 1 EUR



Alte Wunden, neue Wege

Frühe Beziehungserfahrungen prägen uns und unseren Blick auf die Welt nachhaltig. Subtile Verletzungen, z.B. mangelnde elterliche Fürsorge und Zuwendung oder Mobbing, hinterlassen Spuren in Körper und Psyche. Diese Erfahrungen können die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen bzw. uns darin behindern, als Erwachsene gesunde Beziehungen aufzubauen.

Diese Gruppe soll einen sicheren und vertrauensvollen Raum bereitstellen, in dem Betroffene sich austauschen und mithilfe behutsamer Übungen, z.B. nach Dami Charf, Verena König und Luise Reddemann, sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe wird nicht professionell begleitet. Therapieerfahrung ist indes erwünscht und hilfreich.

Interessierte können sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden.

Sport im Park

Von Mai bis Oktober werden in Parks und Grünanlagen aller Berliner Bezirke eine Vielzahl wöchentlicher Bewegungsangebote von qualifizierten ubungsleitungen durchgeführt. Das geht ganz einfach und macht Spaß. Ohne Anmeldung und ohne Kosten kann jede*r mitmachen. Ob Jung oder Alt, fit oder nicht fit – bei Sport im Park ist jede*r willkommen.

Nehmen Sie Ihre Nachbarn oder Freunde mit und erleben Sie aktive Stunden im Freien. Informationen finden Sie unter: <https://sportimpark.berlin.de/>.

Veranstaltungen und Gruppenangebote

7-9
2022

