



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



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)



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

Niemehrzeit. Das Jahr des Abschieds von meinen Eltern.

Eine Lesung mit Christian Dittloff.
 Die Eltern sterben binnen weniger Monate. Leben und Selbstbild des 35-jährigen Erzählers wirbeln durcheinander. Wie alles unter einen Hut bringen: Abschied, Arbeit, Liebe, Freundschaft und das Schreiben? Trotz der Überforderung sprudeln Traurigkeit, Witz und großes Glück in ungeahnter Intensität. Christian Dittloff spürt dem Trauerjahr nach, verwebt bewegend, klug und humorvoll Autobiographisches, reflektierende Betrachtung und eine große Lust am Erzählen zu einem autofiktionalen Meisterwerk. Der Autor wird Passagen aus seinem Buch lesen und mit einer langjährigen Selbsthilfeaktivierten zum Thema Trauer ins Gespräch kommen.

Donnerstag, 20.10.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
 Galerie KungerKiez (Karl-Kunger-Str. 15, 12435 Berlin)
 Eintritt frei

Der Darm als wichtige Schaltzentrale unseres Körpers

Der Großteil unseres Immunsystems befindet sich in unserem Darm. Gerät das Gleichgewicht aus der Balance, kann es zu unterschiedlichen Symptomen und Erkrankungen kommen. So kann ein „undichter“ oder entzündeter Darm zu Konzentrationsstörungen, Neurodermitis oder Gelenk- und Muskelschmerzen, aber auch zu Autoimmunerkrankungen (z.B. Hashimoto-Thyreoiditis) führen. Bianca Peters (Heilpraktikerin, Ergotherapeutin B.A.) informiert über verschiedene Zusammenhänge und diagnostische Verfahren. Am Ende bleibt ausreichend Zeit, für Ihre Fragen.

Montag, 24.10.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

kurzgeschichtenklub

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.

14-tägig freitags, 11.30 – 13.00 Uhr



Die Eigeninitiative wird gefördert durch:

- Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales
- gesetzlichen Krankenkassen

Veranstaltungen und Gruppenangebote

10-12
 2022

