



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

Ansprechpartnerinnen
 Jan-Christoph Sänger, Barbara Kunner und
 Kim Redzepagik

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)

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.

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, 20.03.2023, 18.00 – 20.00 Uhr
 2 Euro | ermäßigt 1 EUR

kurzgeschichtenklub

Lust auf richtig gute Literatur? Auf ein inspirierendes Gespräch in angenehmer Atmosphère, 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.
 1./3. Freitags, 11.30 – 13.00 Uhr



Morgenluft
 Mit frischem Schwung zurück in den Beruf

Kennst du das auch? Sich nur gesehen und geschätzt fühlen, wenn man Leistung bringt? Das sichere Gefühl, viel zu viele Bälle gleichzeitig zu jonglieren? Die Angst, bald keine Kraft mehr zu haben?

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit Burnout-Erfahrungen, die alte Glaubenssätze erkennen und neue einüben wollen. Menschen, die nicht mehr nur einfach funktionieren wollen, sondern lernen wollen, die eigenen Grenzen zu respektieren und achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Gemeinsam wollen wir uns dabei unterstützen, Warnsignale erkennen zu lernen, mit Belastungssituationen besser umzugehen und wirksame Strategien der Selbstfürsorge einzuüben.

Lipomatose
 Leben mit gutartigen Fettgeschwulsten

Bei der Lipomatose handelt es sich um ein Krankheitsbild, bei der sich Fettzellen unkontrolliert vermehren. Auch wenn diese Lipome gutartig sind, können sie bei den Betroffenen zu unangenehmen Druckschmerzen führen. Die Ursachen dieser Erkrankung sind bislang unklar und als Behandlungsmöglichkeit steht Betroffenen bisher nur eine operative Entfernung zur Verfügung. Daher leiden sie neben den Schmerzen häufig auch unter psychischen Belastungen.

Wir wollen im Austausch miteinander unser Wissen über die Erkrankung teilen und uns gegenseitig unterstützen.

Interessierte wenden sich an die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstelle.

Veranstaltungen und Gruppenangebote

01-03
 2023

