



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

Ansprechpartnerinnen

Jan-Christoph Sänger, Barbara Kunner,
 Kim-Hanna Redzepakik & Johann Christoph Maass

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 (online)
- 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)
- Zwang

Die Eigeninitiative wird gefördert durch:

- Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales
- die gesetzlichen Krankenkassen

VERANSTALTUNGEN

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

Achtsame Mittagspause (online)

Achtsamkeit bedeutet bewusst wahrzunehmen was im gegenwärtigen Augenblick in mir und um mich herum passiert ohne dies als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten. Bewusst innezuhalten ermöglicht mir zu spüren, wie es mir geht und was ich brauche. Damit kann ich nachhaltig mein persönliches Wohlbefinden fördern.

Im Miteinander können Achtsamkeitsübungen uns darin unterstützen, uns offen und ehrlich anderen zu zeigen und mitzuteilen. Das schafft authentische Begegnung, Gemeinschaft und Vertrauen.

Franziska Anna Leers (Sozialpädagogin M.A., Mindful Parenting Coach & Yogatrainerin) lädt Euch dazu ein gemeinsam innezuhalten, Erfahrungen miteinander auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen.

Mittwoch (05.04., 19.04., 10.05., 24.05., 07.06.),
 12.30 – 13.30 Uhr online per Videokonferenz.

Die Termine bauen nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden. Interessierte erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung.



NEU GRÜNDUNG

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

04-06
 2023

