



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

### Ansprechpartnerinnen

Jan-Christoph Sänger, Barbara Kunner, Janina Koster,  
 Kim-Hanna Redzepakig & 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 ublicke 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
- Einsamkeit (in Gründung)
- Empty Nest (in Gründung)
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Hochsensibilitat
- Horgeratetrager\*innen
- Krebs / mehrere Gruppen
- Multiple Sklerose
- Sucht
- Tinnitus
- Urtikaria - Nesselsucht (Online)
- Zwang

### Die Eigeninitiative wird gefördert durch:

- Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung
- die gesetzlichen Krankenkassen

## VERANSTALTUNGEN

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

### Ernährung bei Sommerhitze – So schmeckt der Sommer

*in Kooperation mit dem Bezirksamt Treptow-Köpenick und dem Netzwerk „Leben im Kiez“ (LiK)*

Wie ernähren wir uns sommergerecht und nachhaltig, um gesund den Sommer genießen zu können? Gemeinsam mit Catrin Bechimer (Diätassistentin, Mitglied „RESTLOS GLÜCKLICH“ e.V.) bereiten wir aus geretteten Lebensmitteln einfache und gesunde Sommergerichte zu und erfahren mehr über wohltuende Ernährung an heißen Tagen und kreative Resteverwertung. Nicht vergessen: Schürze, Behältnisse für übrige Lebensmittel, Block, Stift und natürlich Appetit. Die Kurse finden im Freien statt und werden bei schlechtem Wetter in den Innenraum verlegt. Unter Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson können Kinder ab 6 Jahren teilnehmen.

Samstag, 15.07.2023, 12.00 – 15.00 Uhr  
 Villa offensiv (Hasselwerderstr. 38-40, 12439 Berlin)

### Seelische Erste Hilfe

Wir wissen, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird. Doch wenn jemand in einer depressiven Krise steckt oder eine Panikattacke erlebt, sind wir sprach- und oft auch hilflos. Dabei können psychische Erkrankungen und Krisen uns alle treffen. Sie sind häufiger, als Du denkst.

Nora Fieling gibt (Ex-In-Genesungsbegleiterin) einen Einblick, wie Seelische Erste Hilfe aussehen kann. Sie hat eigene Erfahrungen mit Depression und Angststörung, ist Angehörige von psychisch erkrankten Menschen und arbeitet hauptberuflich mit anderen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonal zusammen.

Montag, 11.09.2023, 18.00 – 20.00 Uhr  
 2 Euro | ermäßigt 1 Euro

### Begegnungscafe

Wir laden jeden Dienstag (12.00 – 15.30 Uhr) und Donnerstag (09.30 – 12.30 Uhr) ein zu nachbarschaftlichem Austausch und Begegnung bei Kaffee und Keksen.

Hier kann geplaudert, gespielt und kreativ gestaltet werden. Eigene Idee können gerne eingebracht werden. Während der Zeiten besteht zudem die Möglichkeit, sich über die Arbeit in der Selbsthilfekontaktstelle zu informieren.

Jede\*r ist herzlich willkommen. Die Aktion findet im Rahmen des berlinweiten Unterstutzungsprojekts „Netzwerk der Wärme“ statt.



## NETZWERK DER WÄRME

### NEU GRÜNDUNG

#### Gemeinsam aus der Einsamkeit

Wir sind soziale Wesen, brauchen den Austausch. Das fortwährende Einsamkeit krank machen kann, ist hinlänglich erwiesen. Und es leiden längst nicht nur alleinstehende Menschen darunter – einsam fühlen können wir uns auch trotz vieler Kontakte.

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir unsere Erfahrungen mit dem Einsamsein aus. Wollen über mögliche Ursachen sprechen und gemeinsam Wege aus der Isolation finden.

Unsere Gruppe ist keine Psychotherapie und wird nicht angeleitet. Vertrauen und gegenseitige Rücksicht sollen die Atmosphäre bestimmen.

Ob jung oder alt – seid uns herzlich willkommen.

**Interessierte wenden sich an die Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfekontaktstelle.**

# Veranstaltungen und Gruppenangebote

07-09  
2023



GESUNDHEIT

