



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

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
- 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
- Hörgeräteträger*innen
- Kinder aus alkoholbelasteten Familien (in Gründung)
- Krebs / mehrere Gruppen
- Lipomatose (in Gründung)
- Multiple Sklerose
- Sucht
- Tinnitus
- Urtikaria - Nesselsucht (Online)
- Zwang

VERANSTALTUNGEN

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

Ins Klangbad abtauchen und auftanken

Nach einer Einführung, einer kurzen Meditation oder Atemübung, lässt Isabella Paulsen (Hatha Yoga Lehrerin) die Kristallklangschaalen erklingen. Während des 30 minütigen Klangbads liegst oder sitzt du entspannt und lässt die Klänge einfach auf Körper, Geist und Seele wirken.

Schnell stellt sich ein Zustand tiefer Entspannung ein, in dem sich häufig wie von selbst neue Perspektiven auftun. Die Schalen verstummen nach einer Weile und das Klangbad endet in Stille. Danach gibt es noch die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch.

Mittwoch, 18.10.2023, 17.00 – 17.45 Uhr
 Spendenbasis

Die Kraft und Lebendigkeit des Atems erfahren

Menschen jeglichen Alters, mit und ohne Belastungen (durch Ängste oder Atemwegserkrankungen), können durch einfache und sanfte Atemübungen wieder mit ihrer inneren Kraft und Lebendigkeit in Verbindung kommen.

Die von Doris Rosenbauer (Atemtherapeutin) angebotenen Übungen zum Kennenlernen des erfahrbaren Atems bieten eine wunderbare Form der Selbstfürsorge, lassen sich gut in den Alltag integrieren und helfen dabei, auch bei Stress immer mal wieder innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Freitag, 20.10.2023, 15.30 – 17.00 Uhr
 Spendenbasis

- Die Eigeninitiative wird gefördert durch:
- Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung
 - die gesetzlichen Krankenkassen

NEUGRUNDUNG

Empty Nest Im neuen Lebensabschnitt glücklich sein.

Die Kinder sind alle ausgezogen. Über 20 Jahre lang zusammen gelebt, den Alltag geteilt und plötzlich ist da diese Leere. Manchmal fühlt es sich an, wie aus der Bahn geworfen zu sein, wie erstarrt zu sein.

Der Schmerz und die Trauer dürfen auch da sein. Wir nehmen uns Zeit, wieder zu uns zu kommen, hören einander zu und geben uns Halt in dieser neuen Lebensphase.

Wie ist es, wieder nur für mich zu sein? Was tut mir eigentlich gut und wer bin ich jetzt?

Durch die Gruppe wollen wir Kraft und neue Motivation schöpfen, um auch wieder alleine glücklich zu sein. Wir knüpfen neue Kontakte und können gemeinsam Aktivitäten planen.

Kinder aus alkoholbelasteten Familien Eine Selbsthilfegruppe für wohltuende Gespräche und den positiven Blick nach vorn.

Als Kind mit einem alkoholkranken Elternteil aufzuwachsen, bedeutete ein Leben in ständiger Unsicherheit, Angst und Chaos. Der Mangel an Fürsorge, Vertrauen und Schutz führten dazu, dass wir uns Überlebensstrategien aneigneten. Nichts durfte nach außen dringen. Das hinterließ tiefe seelische Spuren, die Seele „schreit“ mitunter bis heute.

In der Gruppe dürfen wir erleben, dass wir mit diesen Erfahrungen nicht allein sind. Im geschützten Raum wollen wir uns offen über Schmerzliches austauschen, gleichzeitig aber auch einen mutigen Blick nach vorn zu werfen.

Therapieerfahrungen sind wünschenswert.

Interessierte wenden sich an die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstelle.

Veranstaltungen und Gruppenangebote

10-12
 2023

