



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 14.00 – 18.00 Uhr
 Do 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.

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, 12.02.2024, 17.30 – 19.00 Uhr
 Spendenbasis

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.

Montag, 11.03.2024, 17.00 – 17.45 Uhr
 Spendenbasis

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

NEUGRÜNDUNG
Wurzeln schlagen
Illegale Suchtmittel
 Suchtdruck? Innere Unruhe? Das Gefühl neben sich zu stehen? Der Wunsch nach seelischem Frieden?

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir im geschützten Rahmen miteinander in die Verbindung und in den gemeinsamen Austausch gehen. Mit Hilfe von einfachen Meditationstechniken und Körperübungen wollen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Uns gemeinsam einen „Werkzeugkoffer“ erarbeiten, der uns hilft in herausfordernden Situationen bei uns zu bleiben und unsere Wurzeln zu stärken.

Teilnahmevoraussetzungen sind Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt? Dann melde dich gerne (bis 50 Jahre).

Depression – Frauen ab 50 Jahren

Du bist wie ich an Depression erkrankt, hast vielleicht auch eine (Tages)-Klinik hinter Dir und hast Erfahrungen mit Psychotherapie gesammelt. Und an den meisten Tagen geht es Dir gut, aber dann kommt wieder ein Tag, da hast Du das Gefühl, sie ist wieder da, die Depression und genau jetzt könntest Du eine Gruppe von Menschen gebrauchen, die diese Erfahrungen teilt.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen ab 50, die nicht mehr alleine mit der Depression sein wollen. Wir wollen unsere gemeinsame Kraft nutzen, den eingeschlagenen positiven Weg weiter zu gehen, uns austauschen und unseren Instrumentenkoffer für den Umgang mit der Depression füllen.

Interessierte wenden sich an die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstelle.

Veranstaltungen und Gruppenangebote

01-03
 2024



GESUNDHEIT

EHR
 ENA
 MT

BEG
 EN
 UNG

SELBSTLIFE

