



Kontaktdaten
 Friedenstraße 15
 12489 Berlin
 030-226 848 02
 kpe-tk@ajb-berlin.de
 www.eigeninitiative-berlin.de/kpe

Ansprechpartner*in
 Silke Hofmann, Lukas Lohr, Daniel Regg

Sprechzeiten (vorerst)
 Telefonische Erreichbarkeit:
Mo: 10:00 – 15:00 Uhr
Mi: 13:00 – 15:00 Uhr
 zusätzlich ist ein Anrufbeantworter geschaltet, welcher täglich bis 16:00 abgehört wird.

Außensprechstunden
 Termin: jeden 4. Di/Monat 15:00 – 17:00 Uhr
 Ort: Kiezclub Gerard Philipe,
 Karl-Kunger-Straße 30, 12435 Berlin

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick kümmert sich um Anliegen von Menschen, die eine vertraute Person pflegen oder begleiten.

- Unsere Angebote:**
- Vertrauliche Einzelgespräche
 - Gesprächsgruppen
 - Kursangebote
 - Ehrenamtliche Besuche
 - Informationsveranstaltungen

Persönliche Gesprächstermine sind möglich und können individuell vereinbart werden.

Alle Angebote sind und bleiben kostenfrei.



Bitte nehmen Sie vorab Kontakt mit uns auf, es gibt ab und zu Änderungen.

Gesprächsgruppen

Gruppe „Partner*in von früh demenziell Erkrankten“
 jeden 3. Do / Monat 17:30 – 19:30 Uhr
 Kontaktstelle PflegeEngagement,
 Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Gruppe „Berufstätig und Pflegend“
 jeden 2. Mi / Monat 17:30 – 19:30 Uhr
 Kontaktstelle PflegeEngagement,
 Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Gruppe „Angehörige bei Diagnose Demenz“
 jeden 4. Di / Monat; 10:00 – 12:00 Uhr
 Kontaktstelle PflegeEngagement,
 Friedenstr. 15, 12489 Berlin

Gruppe „Angehörige mit Demenz“ (Online)
 jeden 2. Do / Monat; 17:30 – 19:00 Uhr
 Zugangsdaten bei Anmeldung

Gruppe „Zu früh für Demenz“
 jeden 2. & 4. Do / Monat; 10:00 – 12:00 Uhr
 Selbsthilfzentrum Eigeninitiative,
 Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin

Gruppe „Altwerden ist nichts für Feiglinge“
 jeden 4. Do / Monat; 10:00 – 12:00 Uhr
 Stephanus vor Ort,
 Bahnhofstr. 1, 12555 Berlin
*Diese Gruppe wird in Zusammenarbeit mit den Naturbegleiter*innen der Stiftung Naturschutz Berlin angeboten.*

Entlastungsgruppen

Gesundheitstraining mit Gespräch
 jeden 2. & 4. Fr / Monat; 09:00 – 11:00 Uhr
 KIEZKLUB Treptow-Kolleg
 Kiefholzstr. 274, 12437 Berlin



Wir freuen uns folgende Veranstaltungen und Kurse für Sie kostenfrei anzubieten.
 Wir bitten um Anmeldung.

Kontaktangebot:

Wahrnehmen. Annehmen. Begegnen – Menschen mit Demenz

„Mutter ist halt alt, da wird man komisch...“ – Ein gut gemeinter Satz von Angehörigen. Ein Satz, der Betroffenen daran hindern kann, die passende Hilfe für sich zu finden.

Die Mitarbeitenden der Initiative Demenzfreundlich! Laden zu einem offenen und vorurteilsfreien Austausch rund ums Thema Demenz ein.

Wir starten mit einem kurzen thematischen Input, nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und tauschen Erfahrungen in einem gemeinsamen Miteinander bei vertrauenswürdiger Atmosphäre aus.

Konkrete Fragen oder inhaltliche Wünsche können vorab bei der Anmeldung angegeben werden.

Nächste Termine:

28.03.24	KiezKlub Gerard Philipe
15:00 – 16:30 Uhr	Karl-Kunger-Str. 30, 12453 Berlin
10.04.24	Pflege- & Betreuungsdienst
16:30 – 18:00 Uhr	„Kein Handicap“
	Bölschestr. 27, 12587 Berlin
19.06.24	SOPHIA
16:30 – 18:00	Venusstr.28, 12524 Berlin

Weitere Termine folgen.

Sprechen Sie uns gerne an, sollten Sie den Wunsch haben, dass die Initiative auch in den Räumlichkeiten ihrer Einrichtung eine Veranstaltung anbietet.



Ehrenamt

Die Kontaktstelle sucht ehrenamtlich Engagierte!

Die Kontaktstelle PflegeEngagement sucht motivierte Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.

Für unseren ehrenamtlichen Besuchsdienst suchen wir momentan Interessierte, die pflegebedürftige Menschen in geringem Umfang besuchen möchten. Es geht hier nicht um pflegerische Tätigkeiten, sondern um ein gemeinsames Zeitverbringen.

Vorstellbar sind weiterhin andere ehrenamtliche Tätigkeiten, etwa die Moderation und Organisation von Gruppentreffen oder die Unterstützung bei Veranstaltungen.

Sollten Sie an solch einem Engagement Interesse haben, dann melden Sie sich gerne unter obigen Kontaktdaten.

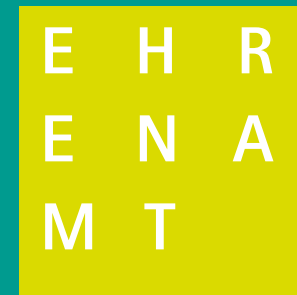
Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen und wünschen allen einen sonnigen Start in den Frühling!

Die Kontaktstelle PflegeEngagement wird gefördert durch:

- Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
- Landesverbände der Pflegekassen Berlin
- Verband der privaten Krankenversicherung e. V.

Veranstaltungen und Gruppenangebote

04-06
2024





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 übliche 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
- Empty Nest (in Gründung)
- Epilepsie
- Fibromyalgie
- Gewalterfahrung in der Kindheit und Kontaktabbruch zu den Eltern (in Gründung)
- Hochsensibilitat
- Hörgeräteträger*innen
- Kinder aus alkoholbelasteten Familien (in Gründung)
- Krebs / mehrere Gruppen
- Lipomatose (in Gründung)
- Multiple Sklerose
- Sucht
- Urtikaria - Nesselsucht (Online)
- Zwang

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

Selbsthilfe bei Ängsten – ein Erfahrungsbericht

Du leidest unter Ängsten? Menschen können unter den unterschiedlichsten Ängsten im Rahmen einer psychischen Erkrankung leiden, z.B. unter sozialen Ängsten, Krankheitsangsten oder Panikattacken.

Wann kann es hilfreich sein eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder gar selbst eine zu gründen? Was ist dabei zu beachten? Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstelle und Selbsthilfe-Aktive klären gemeinsam auf und stehen Euch für Eure Fragen zu Verfügung.

Montag, 15.04.2024, 17.30 – 19.00 Uhr
 Spendenbasis

Erfahre die Kraft und Lebendigkeit des Atems

Durch sanfte körperliche Anregungen und Übungen können wir (wieder) mit der inneren Kraft und Lebendigkeit unseres Atems in Berührung kommen.

Doris Rosenbauer (Psychologin, Atemtherapeutin) zeigt Übungen, die den Atem erfahr- und spürbar machen, und uns im Alltag dabei helfen können innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Alle Menschen sind willkommen, unabhängig von Alter und körperlichen Beschwerden.

Dienstag, 28.05.2024, 16:00 – 17:30 Uhr,
 Kurpark Friedrichshagen
 Spendenbasis

Die Eigeninitiative wird gefördert durch:

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

Interkulturelles Begegnungscafe
 Wir laden alle Menschen herzlich zu Begegnung und Gesprächen ein. Unabhängig von Sprache, Herkunft und Lebenssituation geht es um Menschlichkeit und Miteinander. Das Treffen bietet die Möglichkeit, unkompliziert in Kontakt zu kommen, sich gegenseitig zu ermutigen und gibt Hilfe zur Selbsthilfe.

1. & 3. Dienstag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr

NEUGRÜNDUNG
Gewalterfahrung in der Kindheit und Kontaktabbruch zu den Eltern
 Wenn Kinder durch ihre Eltern Gewalt erfahren, hinterlast das tiefe Spuren bis ins Erwachsenenalter. Die Betroffenen fühlen sich minderwertig, haben mitunter Schwierigkeiten, gesunde Beziehungen aufzubauen. Der Kontaktabbruch zur Familie verstärkt das Gefühl der Isolation.
 Diese Selbsthilfegruppe bietet Raum für Austausch, zeigt, dass niemand allein ist, und ermutigt zum offenen Umgang mit Gefühlen. Wir wollen uns gegenseitig stärken, uns zuhören, verstehen und unterstützen.
 Beachte, dass die Gruppe keine Therapie bietet und nicht professionell begleitet wird, Therapieerfahrung ist willkommen.
Interessierte wenden sich an die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstelle.

Außensprechstunde im Kosmosviertel
 Jeden Dienstag, 11:00 – 13:00 Uhr
 KIEZKLUB Im Bürgerhaus Altglienicke (Ortolfstr. 182, 12524 Berlin).
 Janina Koster berät Sie rund um das Thema Selbsthilfe.
 0162 263 99 76 / eigeninitiative@ajb-berlin.de

Veranstaltungen und Gruppenangebote

04-06
 2024

