

2017



Selbsthilfe und PflegeEngagement Kontaktstellen in Lichtenberg

„Nur du alleine schaffst es, aber du schaffst es nicht alleine“ (M.L. Moeller)

Warum Selbsthilfe?

Wer kennt nicht das Erlebnis, um wie viel weniger Probleme und Sorgen wiegen können und wie viel leichter das Herz werden kann, wenn man darüber redet? Und wie gut es sich obendrein anfühlt, wenn dieses Gespräch mit Menschen stattfindet, die verstehen und wissen, wovon die Rede ist, weil sie ähnliche oder gleiche Erfahrungen gemacht haben?

Dabei ist es völlig egal, ob es sich um gesundheitliche Probleme oder chronische Erkrankungen handelt, die Sie belasten oder ob Sie sich einsam fühlen und Kontakt suchen. Ob Sie von Arbeitslosigkeit betroffen oder bedroht sind, unter Depressionen, Partnerschaftsproblemen oder Übergewicht leiden; ob Sie oder ein Familienmitglied ein Alkoholproblem haben, Sie sich als spiel- oder computersüchtig empfinden oder „einfach“ nur Gleichgesinnte mit dem Bedürfnis nach Bewegung, Lust am Wandern oder kreativem Gestalten suchen ...

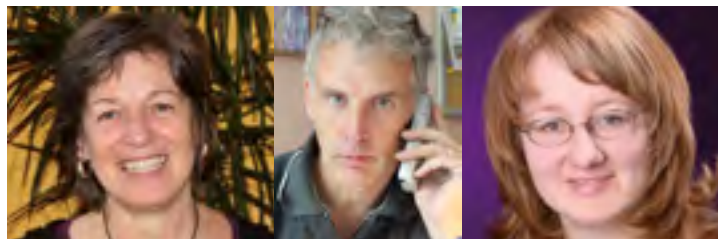
In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen haben: sich zu ExpertInnen in eigener Sache zu machen und diese selbst in die Hand zu nehmen. Sie tauschen Erfahrungen und Wissen aus und unterstützen sich gegenseitig, und sie suchen nach neuen Möglichkeiten für eine Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Die Selbsthilfe Kontaktstelle bietet Ihnen:

- Vermittlung in für Sie passende Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Gründung und der Öffentlichkeitsarbeit einer Selbsthilfegruppe
- Beratung bei Konflikten in bestehenden Selbsthilfegruppen
- Nutzung von Gruppenräumen (gegen ein geringes Entgelt) und Küche
- Bürotechnik für die Gruppen (Kopierer, Video, Beamer)
- Suche und Vermittlung von FachreferentInnen
- Information über Workshops, Kurse und soziale Einrichtungen
- ein Angebot themenbezogener Veranstaltungen
- Soziale Beratung (auch in vietnamesischer Sprache)
- Konfliktberatung und Mediation

Heidi Graf

Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont



Heidi Graf

Gerd Böhle

Melanie Gumz

Selbsthilfegruppen	5
Bewegungskurse, Gruppen und Eltern-Kind-Angebote	14
Seminare und Workshops	15
Kreatives	24
Beratungsangebote	25

Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse



Dagmar Buresch

Selbsthilfegruppen	28
Bewegungsgruppen	38
Sprachgruppen	40
Beratungsangebote	40

Kontaktstelle PflegeEngagement



Ines Drost und Kathrin Strumpf

Weiteres

Kiezspinne FAS e.V.	46
Notrufnummern	47
Index	48
Kontakt.	50

Selbsthilfe in der Gruppe – ist....

Selbsthilfe ist, wenn Du das Wort ergreifst, das dir im Halse stecken geblieben ist. (Fritz-J. Schaarschuh)

Wenn Du etwas wissen willst, frage die Erfahrenen und keine Gelehrten. (Chinesische Weisheit)

„Die Gruppe ist meine 2. Familie und gibt mir Rückhalt, Kraft, Hoffnung. Hier kann ich meine Erfahrungen teilen und die anderen helfen mir, trocken zu bleiben“. (Mitglieder einer AA-Gruppe)

Reden ist Silber, Schweigen macht krank.

Die Gruppe ist für mich ein Weg aus der Einsamkeit.

Wer sich zur Sprache bringen kann, hat im Wesentlichen seine Einsamkeit überwunden. (Peter Handke)

Der Mensch ist die beste Medizin des Menschen. (Afrikanische Weisheit)

Eine Sache aussprechen heißt, ihre Kraft bewahren und ihren Schrecken nehmen. (Fernando Pessoa)

Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe liegt nicht in einer Therapie oder Behandlung, sondern darin, Bezugspersonen und Ansprechpartner zu finden, die gemeinsam mit uns über die selbe Brücke gehen, der einige Planken fehlen. (Diana Friel Mcgowin)

Um einander zu heilen ist das Wertvollste, was wir tun können, uns die Geschichten der anderen anzuhören. (Rebecca Falls)

Wenn es die Gruppe, die zu Ihnen passt, nicht gibt, können Sie sie gründen. Wir helfen Ihnen dabei, sie ins Leben zu rufen.

Beachten Sie bitte folgenden Hinweis:

Nicht alle Gruppen sind jederzeit offen bzw. nehmen jederzeit neue TeilnehmerInnen auf. Auch die Zeiten von Gruppentreffen oder Veranstaltungen können sich ändern. Bitte rufen Sie uns deshalb an, bevor Sie zu einem Gruppentreffen gehen oder eine Veranstaltung besuchen!

Selbsthilfegruppen bei Horizont

Erwachsene mit AD(H)S

Im Alltag verzetteln Sie sich in Kleinigkeiten, verlieren den Überblick und kämpfen ständig mit der Pünktlichkeit? Dann könnten Sie ein Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom haben. Wir wollen Informationen und Erfahrungen austauschen, Strukturen zur besseren Selbstorganisation erarbeiten und uns gegenseitig Rückhalt geben.

Termin: 2. und 4. Montag im Monat, 18.00 Uhr

Achtung! Treffpunkt im Charlotte-Treff, Mutziger Str. 1, Ecke Meyerbeerstr., 13088 Berlin-Weißensee

Angst

„Ich bin begraben, einsam in meiner Angst. Ich sterbe langsam - doch keiner merkt es.“ Es gibt Menschen, mit denen man offen darüber reden kann, die einen verstehen, weil sie auch so etwas erlebt haben oder gerade erleben.

Termin: dienstags, 16.00 Uhr, Raum 4

Al-Anon Familiengruppe

Wir sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern und glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist. Al-Anon hat das Anliegen, den Familien von Alkoholkranken zu helfen.

Weitere Informationen bei Gisela, Tel. 431 80 28

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr, Raum 4

Anonyme Alkoholiker

Wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen AlkoholikerInnen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Termin: mittwochs, 19.00 Uhr, Raum 1

Schnauze voll vom Saufen, von Drogen & Tabletten?

... dann lass' uns zusammenraufen!

Für ein selbstbestimmtes, suchtfreies Leben!

Termin: dienstags, 17.00-19.00 Uhr

Achtung! Treffpunkt: Nachbarschaftscafé
Bernkasteler Str. 78, 13088 Berlin - Weißensee
Tel.: 01575-27 89 13 6 (Stefan)



Anonyme Messies (AM)

Die Anonymen Messies (AM) sind eine Gemeinschaft von Menschen, die unter chronischer Unordnung, Desorganisation und der Anhäufung von „wertlosen“ Gegenständen leiden. Bei vielen Messies sind Sammelleidenschaft und Wegwerfchwierigkeiten zentrale Themen. Unser Ziel ist es, zu lernen, wieder mit Würde und Selbstachtung zu leben und unsere Lebenssituation zu verbessern.

Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr, Raum 1
Angehörige sind herzlich eingeladen!

Atem und Bewegung

Ein Bewegungsangebot für alle, die - unabhängig von ihrem Gesundheitszustand oder Krankheitsbild - durch Eigeninitiative ihre Lebensqualität verbessern wollen.

Termin: montags, 10.00-11.00 Uhr, Bewegungsraum
Leitung: Horst Schmidt, Übungsleiter für Gesundheitssport

Chronische Rückenschmerzen

Patienten der Ambulanten und Stationären Schmerztherapie des Evangelischen Krankenhauses KEH gGmbH in Berlin-Lichtenberg haben sich zu einer SHG zusammengefunden, weil wir das erfahrene Wissen gemeinsam weiter umsetzen und kontinuierlich trainieren wollen, z.B. Nordic Walking. Unsere Gruppe nimmt deshalb auch nur oben genannte Patienten auf!

Termin: 3. Mittwoch im Monat, 16.00-18.00 Uhr, Raum 1
Ansprechpartnerin: Barbara Preß, 0176 944 00 770

Chronischer Schmerz

Wir wollen darüber sprechen, wie wir den Teufelskreis zwischen Schmerz und körperlich-seelischer Verkrampfung durchbrechen können und was unser Leben trotz Schmerz lebenswert macht.

Termin: 4. Donnerstag im Monat, 16.00 Uhr, Raum 1

Depression - Positiv leben durch positiv denken

Fühlen Sie sich auch häufig bedrückt, sind über einen längeren Zeitraum antriebsarm, traurig und können den normalen Alltag nicht mehr bewältigen? Versteht Sie Ihr Umfeld nicht mehr und wächst mit der Scheu, darüber zu reden, in Ihnen auch das Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere?

Termine: (2 Gruppen) donnerstags, 16.00 und 18.30 Uhr (für Berufstätige), Raum 4

Diabetes

Diabetes mellitus, die so genannte Zuckerkrankheit, ist heute weit verbreitet und in Deutschland sogar eine Volkskrankheit, überwiegend handelt es sich bei den Betroffenen um Typ II. Um nicht mehr allein zu sein mit den durch die Krankheit verursachten Problemen, haben wir uns zu einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen. Wir laden alle Interessierten zu uns ein, um Wissen und Erfahrungen auszutauschen, wie man mit dieser Krankheit umgehen kann. Wir beleuchten alle möglichen Lebensbereiche wie Arbeit, Freizeit, Ernährung und Sport und natürlich die Frage der Medikamente.

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 15.30 Uhr, Raum 4

Achtung! Im Frei-Zeit-Haus Weißensee, Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin, trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr eine weitere Gruppe.

Fibromyalgie

FIBROMYALGIE heißt: Faser-Muskel-Schmerz.

Bei uns steht der Selbsthilfegedanke an erster Stelle und wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, als Fibromyalgie-Betroffene andere zu beraten, zu informieren und zu unterstützen.

Nur Betroffene können mitfühlen, mitreden und mitempfinden. Nur im gegenseitigen Verstehen und Mut zusprechen sind die Hürden des Alltags zu meistern.

Termin: 2. Mittwoch im Monat, 16.45-18.45 Uhr, Raum 4

In Kooperation mit der Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.

Frauen in der Lebensmitte - Frühstücksrunde

Wir sind eine Gruppe von Frauen in der Lebensmitte, die ihre Zeit sinnerfüllt mit anderen Frauen teilen wollen. Single oder Ehefrau, kinderlos oder alleinerziehend - wir sind neugierig auf das, was jede Frau mitbringt und was ihr Wesen ausmacht. Wir wollen die Zeit auch nutzen, um Interessen zu erschließen für gemeinsame Freizeitaktivitäten u. Ähnliches. Wir sind offen für jede Frau, die Gemeinschaft schätzt und ein harmonisches Miteinander sucht.

Termin: freitags, 9.45-12.00 Uhr, Raum 1

Leitung: Melanie Gumz, Anmeldung erbeten.

Frühstück für Frauen ab 55

Wir sind eine lebensfrohe Frauengruppe und treffen uns mit großer Freude jeden Mittwoch zum gemütlichen Frühstück. Wenn Du nicht immer alleine frühstücken magst, Du lebenslustig bist und Lust auf Kontakt hast, freuen wir uns sehr, wenn Du zu uns kommst.

Termin: mittwochs, 9.30 Uhr, Raum 1

Herzranke und Herzoperierte

Gedanken austauschen über krankheitsbedingte Probleme, aktuelle medizinische und soziale Informationen vermitteln und diskutieren, gemeinsame kulturelle Erlebnisse haben sowie Anregungen für eine gezielte sportliche Betätigung vermitteln.

Termin: 4. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Achtung! Diese Gruppe trifft sich im St. Joseph Krankenhaus, Raum St. Hildegard, Gartenstr. 1, 13088 Berlin

Leben mit Hirntumor

- ein Widerspruch? Keinesfalls!

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen und Angehörigen, die sich zusammen auf den Weg gemacht haben, ihren Umgang mit der Erkrankung zu finden.

Die Gruppe ermöglicht uns den Austausch mit Menschen, die in der gleichen oder einer ähnlichen Situation sind. Wir lernen von- und miteinander und unterstützen uns gegenseitig mit dem Ziel, positiv zu leben.

Termin: 3. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, Raum 4

Kontakt: lebenmithirntumor@aol.de

Initiativgruppe Brustkrebskranker Frauen

Durch das Ausbalancieren der individuellen Ansprüche versuchen wir, unser Schicksal wieder selbst in die Hand zu nehmen. Wir möchten uns aus der Isolation befreien, die Antriebsschwäche überwinden und uns körperlich und seelisch stabilisieren. Dazu beziehen wir auch unsere Angehörigen ein. (geschlossene Gruppe)

Termin: 3. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr, Raum 1

Mantra-Singen

Seit anfangslosen Zeiten singen Menschen, um ihren Gefühlen und Empfindungen Ausdruck zu verleihen. Die Klänge der Mantras kommen den Schwingungen unserer tiefsten Gemütszustände am nächsten. Bereits das bewusste Zuhören der sich ständig wiederholenden Klänge der Silben ist äußerst entspannend, doch eine ganz besondere Erfahrung ist es, die Mantras zu singen und sich von ihren Schwingungen mittragen zu lassen.

Termin: freitags, 18.00-19.00 Uhr, Familienraum



Multiple Sklerose

Wir sind Betroffene, die sich durch Gedanken- und Erfahrungsaustausch helfen wollen. Im Mittelpunkt unserer Gespräche steht die Gestaltung unseres Lebens mit der Krankheit.

Termin: 2. Montag im Monat, 15.30 Uhr

Achtung! Diese Gruppe trifft sich im Frei-Zeit-Haus Weißensee, Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin

Vietnamesische Frauen & Männer mit chronischen Schmerzen

Wir sind vietnamesische Migrantinnen und Migranten der ersten Generation, die in Folge der hohen körperlichen Arbeitsbelastungen und anders bedingten Erkrankungen (Rheuma, Gicht, Bandscheibenvorfall usw.) an chronischen Schmerzen leiden. Wir tauschen uns in der Gruppe aus über den Umgang mit unseren Schmerzen sowie über Therapiemöglichkeiten inkl. Alternativmedizin und die Erfahrungen mit den Methoden

Termin: 4. Sonntag im Monat, 14.00-18.00 Uhr

Achtung! Diese Gruppe trifft sich bei der „Vereinigung der Vietnamesen in Berlin & Brandenburg e.V.“

Sewanstr. 43, 10319 Berlin.

Kontakt: Tel: 23908800

Sprechzeiten: Mo - Fr 9.30-16.00 Uhr, So 14.00-16.30 Uhr



Selbsthilfegruppen funktionieren auch für junge Menschen - das beweisen die zahlreichen jungen Gruppen, die sich in den letzten Jahren an unterschiedlichen Orten in Berlin gegründet haben.

Die Formate dabei sind sehr vielseitig:

Von Improtheater, über Musik und Stammtisch bis hin zu „Erfolgsteams“ oder „klassischen“ Gesprächsgruppen. Bei Interesse, kannst Du gern die Selbsthilfekontaktstelle in Deiner Nähe dazu ansprechen. Eine Übersicht über alle Berliner und bundesweiten Selbsthilfegruppen mit jungen Leuten U35 findest Du hier: www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de. Um junge Leute aus der Selbsthilfe in lockerer Runde kennen zu lernen und erste Einblicke zu bekommen, ist der monatliche „Stammtisch Junge Selbsthilfe“ empfehlenswert. Immer am letzten Dienstag im Monat, ab 19 Uhr im Café A.horn in Kreuzberg. Wer Lust hat, sich über den Tellerrand der eigenen Selbsthilfegruppe hinaus zu engagieren, kann gern beim Berliner Projektteam Junge Selbsthilfe vorbeischaun. Alle Infos dazu findest Du hier:

www.zusammen-sind-wir-viele.de
www.mehr-als-stuhlkreis.de



Parkinson

Wir sind eine Gruppe Betroffener mit der Diagnose Parkinson - einer chronischen und fortschreitenden Erkrankung des zentralen Nervensystems. Dieser Anlass vereint uns Gleichgesinnte, gemeinsame Wege zur Alltags- und Krankheitsbewältigung zu finden.

Termin: 3. Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr, Raum 4

Pflegende Angehörige

Die Betreuung und Pflege von Familienangehörigen kann oft zu Belastungen führen, mit denen man alleine nicht mehr zurechtkommt. Wir bieten Ihnen eine Gesprächsgruppe unter psychologischer Begleitung, in der Sie sich mit anderen austauschen können.

Termin: 1. Freitag im Monat, 13.30 Uhr, Raum 4

Poliobetroffene RG21

Eine Interessengemeinschaft von Menschen mit Kinderlähmungsfolgen. Infos über die Gruppe können Sie erhalten unter: www.polio-selbsthilfe-berlin.de

Termin: 2. Donnerstag im Monat, 15.30 Uhr

Achtung! Die Gruppe trifft sich im Lichtenberger Begegnungszentrum „LIBEZEM“, Rhinstr. 9, 10315 Berlin

Psychose

Sie kennen das Gefühl, wenn die Gedanken sich jagen und Ihnen die Umwelt befremdlich erscheint. Alles scheint einen persönlichen Bezug zu haben, und Sie hören, sehen und fühlen Dinge, die in der Realität nicht existieren. Für das Umfeld sind solche Gedanken und Gefühle schwer zu verstehen. Daher möchten wir Ihnen Raum bieten, um Erfahrungen mit der Krankheit und dem alltäglichen Kampf zwischen Belastung und Belastbarkeit auszutauschen.

Termine: 2. Montag im Monat 17.00 Uhr

4. Montag im Monat 17.30 Uhr, jeweils Raum 4

Rheuma

Wir sind eine Gruppe von rheumakranken Menschen und tauschen uns über unsere Erfahrungen mit der Krankheit, mit Ärzten und Medikamenten sowie über alternative Heilmethoden aus.

Termin: 4. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr, Raum 4

In Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Spielfrei

Du hast erkannt, dass du die Kontrolle über dein Leben verloren hast; das Geld ist alle, die Familie kaputt, Freunde haben sich zurückgezogen. Das Spiel - die Sucht - hat dich voll im Griff. Du willst das ändern? Du kannst das ändern! Gegen diese Krankheit gibt es eine Medizin: reden, reden, reden und zuhören (lernen).

Gemeinsam wollen wir uns auf diesem Weg zurück ins Leben unter-

stützen. Angehörige sind ebenfalls willkommen. Kontaktaufnahme auch unter: www.shg-spielfrei.de

Termin: montags, 18.00 Uhr, Raum 1

Trotz Schlaganfall sinnvoll leben

Wir sind betroffene Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, deren Leben aus der Bahn geworfen wurde. In der Gruppe führen wir Gedächtnistraining, Gespräche (Austausch über Erfahrungen mit der Krankheit, aber auch über alltägliche Themen) und kleine Ausflüge durch. Ziel unserer Gruppe ist es, uns gegenseitig zu unterstützen, den Weg in ein erfülltes Leben zu meistern. Der Gruppenraum befindet sich in der ersten Etage und ist im Bedarfsfall mit dem Fahrstuhl zu erreichen.

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 14.00-16.00 Uhr, Raum 1

In Kooperation mit dem Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und gleichartiger Behinderter Berlin e.V. (LVSB)

Tinnitus

Der Tinnitus - ein Quälgeist, störend und nervig, aber geteiltes Leid ist halbes Leid. Ein gutes Gespräch mit anderen ist heilend für Körper, Geist und Seele, denn alles ist ja manchmal durch den Ton im Ohr irgendwie unerträglich, aber gemeinsam erträgt man es leichter.

Termin: 3. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr, Raum 4

In Kooperation mit der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL)

Übergewichtige

Sie sind auch übergewichtig und werden Ihre Pfunde alleine nicht los? Wenn Sie ernsthaft interessiert sind, etwas zu ändern, können wir uns regelmäßig treffen, zwecks Erfahrungsaustausch, gegenseitiger Ermutigung oder gemeinsamer Bewegungsaktivitäten.

Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr, Raum 1

Wandergruppe

Gemeinsam macht es einfach mehr Freude, eine reizvolle Wanderstrecke zu finden - und sich mit viel Muße, Genuss und netten Gesprächen in der Natur zu bewegen. Berlin und Brandenburg haben in dieser Hinsicht einiges zu bieten, wir laufen immer 10-12 km, manchmal auch mehr.

Termin: freitags

Kontakt: Eckehart Fischer, 030 4417784

Yoga - Selbsthilfegruppe

Yoga lehrt vor allem Flexibilität und Geduld.

Mit Asanas aus dem Hatha Yoga sowie gezielten Atemübungen stärken wir Körper, Geist und Bewusstsein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: samstags, 9.30 Uhr, Yogaraum

In Gründung

Beziehungssucht

...oder gesunde liebevolle Beziehungen?

Du möchtest etwas für Dich und dein Selbstbewusstsein tun und nicht mehr in Abhängigkeitsverhältnissen leben, die Dir nicht guttun und in denen Du Dich selbst verlierst und aufgibst? Brauchst Du Hilfe, um Klarheit für Dich selbst zu finden?

Wenn Du an dir SELBST arbeiten willst und Austausch mit Betroffenen suchst, dann bist Du in unserer Selbsthilfegruppe willkommen!

Termin: 1. und 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr, Raum 4

Frauen mit erwachsenen Töchtern

Dieser Gesprächskreis ist eine Einladung an all die Frauen, die jenseits von Kleinkindern & Co. sich über ihr Verhältnis zu ihren Töchtern austauschen wollen, Lust haben, mehr über sich selbst zu erfahren und/oder ihre gemachten Erfahrungen weitergeben möchten.

Termin: bitte erfragen

Leitung: Ramona Rewald, Sozialarbeiterin, NLP-Practitioner

Raum für lebendige Kommunikation - Frauenteam

Der stärkende und schutzgebende Raum für Frauen von Frauen jeden Alters, um freudvolle sowie traurige Lebenssituationen zu teilen, ist zunehmend in Vergessenheit geraten. Wir begeben uns als Team auf die Reise zu mehr Verbindung, Austausch zwischen Frauen und vor allem zu nährender Gemeinschaft.

Wir erkunden neue Möglichkeiten von respektvoller Kommunikation und hören und sehen jede Frau da, wo sie jetzt gerade steht.

Daraus und einem verantwortungsvollen Raumhalten ergeben sich zusätzlich eine Fülle von neuen Werkzeugen und Möglichkeiten für den Lebensweg.

Zweimal im Monat findet der Raum für lebendige Kommunikation für Frauen statt. Die Gruppe ist offen für jede Frau und dient kontinuierlichen Treffen und der persönlichen Weiterentwicklung.

Termin: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr, Raum 4

Kontakt: franziska_weise@posteo.de

Spaziergangsgruppe -

Sie möchten gemeinsam mit anderen Ihren Kiez erkunden? Wohnen vielleicht schon lang hier und möchten anderen Ihre Lieblingsecken zeigen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir möchten zusammen regelmäßig zu kurzen Spaziergängen aufbrechen, unsere Mobilität und Gesundheit fördern und nebenbei noch nette Kontakte knüpfen.

Termin bitte in der Kontaktstelle erfragen

Seminare und Workshops

Wir bitten für ALLE Termine um Anmeldungen.

Familien-/systemische Aufstellungen

Familien- und systemische Aufstellungen bieten eine gute Möglichkeit, verschiedene Themen, Situationen, Beziehungen und Konflikte (z.B. Familienstreits, Krankheiten, berufliche Schwierigkeiten, Partnerschaft, Kinder, Entscheidungsfindung) in einem geschützten Rahmen „hin zu stellen“ und somit einen Blick „von außen“ darauf zu bekommen. Schon dadurch werden Gefühle, unbewusste Bindungen und Verstrickungen sowie Hindernisse spürbar und sichtbar, und wir können, wenn gewollt, Schritte zur Lösung versuchen. Wir werden Themen bearbeiten, die die TeilnehmerInnen mitbringen und uns in Zusammenhang mit der praktischen Aufstellungsarbeit auch dem theoretischen Hintergrund der systemischen Aufstellungsarbeit nähern. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Zuzüglich zum Entgelt ist eine Kostenpauschale von 3 € an die SHK zu entrichten.

Termine: Samstag. 01.04. und 17.06.2017, 10.00-17.00 Uhr, Raum 6
Die Workshops sind einzeln buchbar.

Kosten pro Termin: 23,08 € (erm. 13,04 €)

Leitung: Katrin Tschirschwitz

Anmeldung bitte beim Kooperationspartner VHS-Lichtenberg

Meditation

Durch Achtsamkeit und Konzentration soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

In der Tradition des Yoga unterstützen verschiedene Körperhaltungen und Übungen, Atemtechniken sowie Konzentrationsübungen die Meditation.

Im Raja Yoga gelten das Zurückziehen der Sinne und Konzentration als Vorstufen der Meditation.

Im Kurs werden 5 verschiedene Wege vorgestellt und praktiziert, so dass jeder Teilnehmer seinen Weg findet.

Themen sind u.a.: Der Geist und seine Kraft, was bewirkt die Meditation, Hindernisse in der Meditation.

Ab Freitag 10.03.2017 (5 Termine nachfolgend, jeden Freitag)

Zeit: 17.30-19.00 Uhr, nur mit Anmeldung

Kosten: ges. 55 €

Leitung: Margit Malini Langa

Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Tuch zum Bedecken mitbringen!



Bewegungskurse, Gruppen und Eltern-Kind-Angebote

Wir bitten für ALLE Termine um Anmeldung.

Bitte zu den Yoga- und Meditationsterminen bequeme Kleidung, warme Socken und ein warmes Tuch oder eine Decke mitbringen.

Babymassage für Säuglinge im ersten Lebensjahr

Mit sanften Händen wird das Baby gestreichelt und massiert. Es entspannt sich und fühlt sich wohl durch den intensiven Hautkontakt. Gleichzeitig werden die inneren Organe und der Kreislauf angeregt. Babymassage kann eine Hilfe sein gegen Blähungen, Unruhe und Verspannungen.

Kosten: 25 € für 4 Vormittage

Kurstermine bitte erfragen

Leitung: Ramona Rewald

Yoga für Mutter und Kind

Sanfte Yogaübungen für Mütter mit entspannenden Massagen für Babys. In der gemeinsamen Entspannung kann Energie für den Alltag getankt werden. Für die Mütter gibt es gezielte Übungen zur Stärkung von Nacken, Schultern und Rücken sowie zur Rückbildung. Die Babys werden spielerisch in leichte Dehnübungen einbezogen und massiert. Dies dient der optimalen Entwicklung des Babys, da alle Sinne stimuliert und die Funktionen der Körpersysteme harmonisiert werden. Ein wichtiger Aspekt ist die gemeinsame Entspannung von Mutter und Baby.

Kurs 1: Wasserspiel für Kinder von 3-5 Monaten

Kurs 2: Lichtstrahl für Kinder von 6-8 Monaten

Kurs 3: Wirbelwind für Kinder von 8-12 Monaten

Termine: 8 x 1 Stunde. Bitte erfragen

Kosten: 65 €

Leitung: Alesja Wächter



Erste Hilfe am Baby und Kind

Wie reagiere ich richtig in Kindernotfällen wie z. B. Fremdkörper in Atemwegen, Nase oder Ohr, bei Sonnenstich und Verbrennungen?

Termine: 4 x 2 Stunden. Bitte erfragen

Kursgebühr: 55 € pro Pers./Paare: 95 € (inkl. Snacks und Getränke)

Leitung: Alesja Wächter

Erste Hilfe für Kinder

Kinder (von 5-8 Jahren) lernen 1. Hilfe.

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch die Grundlagen der 1. Hilfe, wie z.B. einen Notruf abzusetzen, Trösten, Wundversorgung, stabile Seitenlage und vieles mehr.

Ziel ist es, die natürliche Hilfsbereitschaft der Kinder zu fördern, damit sie auch später als Erwachsene ganz selbstverständlich 1. Hilfe leisten!

Termin: bitte erfragen; Kurs findet ohne Eltern statt.

Kosten: 30 € (25 € bei Teilnahme von Geschwistern)

Leitung: Alesja Wächter

Offene Krabbelgruppe

Hallo liebe Mütter und Väter,

Ihr seid mit Eurem Kind allein zu Haus und langweilt Euch? Ihr möchtet viel lieber andere Mütter und Väter kennenlernen, Euch austauschen, evtl. Freundschaften finden und gleichzeitig Euren Kindern die Möglichkeit geben, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen?

Euch stehen unser Familien-Raum sowie Spielmaterialien zur Verfügung und Ihr könnt es Euch bei uns gemütlich machen. Schaut einfach mal bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Euch.

Termin: dienstags, 10.00-12.00 Uhr, Raum 6

Kosten: 1,10 € pro Treffen

Bewegung nach Feldenkrais

Ein Kurs aus der Reihe Rückenschule mit dem Unterthema „Bewegte Entspannung“ nach M. Feldenkrais.

Kosten für 10 Einheiten 100 € (ca. 80% der Kosten werden i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen).

Voranmeldung bitte unter Tel. 70 08 92 52

Termin: ab März 2017, dienstags, 19.15-20.15 Uhr

Leitung: Gunnar Reinhardt, Dipl. Sportwissenschaftler/Therapeut

„Trommelwirbel auf dem Pezziball – Drums Alive erleben“

Ein extravagantes Fitnessstraining erwartet Euch: mit motivierender Musik lernst Du, in einer Gruppe auf dem großen Gymnastikball zu trommeln und Dich gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden zu unterschiedlichen Trommelrhythmen zu bewegen! Ein schweißtreibendes Ausdauertraining voller Spaß, das Stress abbaut, das Gedächtnis trainiert, die Fettverbrennung ankurbelt und Rhythmusgefühl erlebbar macht. Natürlich wird das „Cool down“ am Stundenende nicht vergessen...

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte festes Schuhwerk für den Innenbereich, ein Handtuch und Trinkwasser mitbringen.

Kurs I: dienstags, 07.03.- 09.05.2017

von 17.00-18.00 Uhr oder 18.30-19.30 Uhr

Kurs II: dienstags, 10.10.-12.12.2017

von 17.00-18.00 Uhr oder 18.30-19.30 Uhr

Kosten: 6 € / Teilnahme bzw. 66 €

Leitung: Ingeborg Hennig, Dipl.Sportpädagogin/Drums Alive-Instructor

Nordic Walking

Bewusstmachung der gesundheitlichen Eigenverantwortung durch Präventivsport, Reduktion des Körpergewichts durch Bewegung, Reduzierung von Nacken-, Schulter-, Rückenbeschwerden, Stärkung der Bein-, Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur, Vermeidung von Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems, Abbau von psychosomatischen Beschwerden.

Termin: bitte erfragen

Kosten: 45 € (erm. 22,50 €) für 4-5 Treffen

Anmeldung: info@frank-gerke.de oder 0151 26 74 79 71

Leitung: Frank Gerke, Trainer für Nordic Walking

Reiki-Praxisabende

Reiki Praxisabende 1.-3. Grad.

Termine: freitags, 17.30-20.00 Uhr

24.02., 24.03., 21.04., 19.05., 16.06.2017

Kosten: 10 € / Abend

Leitung: Toshi J. Freeman, Reiki-Lehrerin

Anmeldung unter 62 72 48 47 oder freereiki@arcor.de

Termine ab August 2017 bitte erfragen



Bewegung und Entspannung in Kooperation mit der Volkshochschule Lichtenberg (erstes Halbjahr 2017)

Für diese Kurse bitte beim Kooperationspartner VHS-Lichtenberg anmelden und die Termine für das zweite Halbjahr 2017 dort erfragen.
Beachten Sie bitte, dass für alle Kurse eine zusätzliche Gebühr von 8 € (erm. 5 €) für die Kontaktstelle Horizont erhoben werden

Rückbildungsgymnastik

Zur Stärkung der Muskulatur des Beckenbodens, des Bauches und des Rückens nach der Geburt.

Termin: 5 Termine, dienstags, (Termin nach Vereinbarung)
10.00-12.00 Uhr oder 12.00-14.00 Uhr, Yoga-Raum

Kosten: 1,10 € / Treffen

Leitung: Ingelore Königer, Hebamme

Rückengymnastik 70plus

Sich im Alter beweglich und die Muskulatur aktiv zu halten, ist Ziel der wöchentlichen Gymnastikgruppe 70plus. Mit kleinen Spielen, Gehschule und unterschiedlichen gymnastischen Übungen zur ganzkörperlichen Kräftigung und Dehnung werden sowohl funktionelle als auch Yoga- und Pilates-Übungen integriert. Verschiedene kleine Sportgeräte und Entspannungsübungen ergänzen abwechslungsreich die Stunde.

Termin: mittwochs, 11.00-12.00 Uhr, Raum 5

Kosten: 5,50 € pro Termin

Leitung: Ingeborg Hennig, Wellnessberatung & Training

Line Dance für AnfängerInnen

Sie brauchen für diese Art des Tanzens keinen Tanzpartner oder -partnerin, denn Line Dance ist die perfekte Tanzform für Einzeltänzer und -tänzerinnen. Das Tanzen in der Gruppe macht Spaß und ist sportliche Betätigung und Gedächtnistraining zugleich.

Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 17.00-18.30 Uhr.

Leitung: Peter Loski

Kosten: 4 € pro Abend

Anmeldung ist erwünscht.

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Ziel dieses Kurses ist die Schulung von bestmöglichen Bewegungsabläufen, um so die Selbstständigkeit im Alltag und die Lebensqualität zu erhalten.

Termin: montags, 02.01.-24.04.2017, 11.00-12.00 Uhr

Gebühr: 52 € (erm. 29 €)

montags, 08.05.-19.05.2017, 11.00-12.00 Uhr

Gebühr: 24,40 € (erm. 15,20 €)

Leitung: Hannelore Kretzschmar

Meditationstechniken

Nicht jede Meditation ist ein Zustand der Gedankenlosigkeit. In diesem Kurs werden verschiedene Meditationstechniken vorgestellt und geübt. Sie werden die Möglichkeit haben, eine passende Meditationsmethode für sich zu finden. Manche der Meditationen können Ihnen bekannt vorkommen, als Zustände die Sie bereits in Ihrem Alltag erlebt haben. Das werden wir uns bewusst machen und erweitern. Dieser Kurs wird Ihnen den Einstieg in die regelmäßige Meditationspraxis ermöglichen. Gerade jetzt in der schnelllebigen Zeit kommen die meisten Menschen nur selten zu Ruhe, Entspannung und zu sich selbst. Das Erlernen der Meditation und die Integration dieser Praktik in den Alltag bereichert das Leben sehr. Menschen, die regelmäßig meditieren werden ruhiger, gelassener und zufriedener. Sie können viel besser mit Problemen und Krisen umgehen. In diesem Kurs meditieren wir im Liegen und im Sitzen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: montags, 27.02.-24.04.2017, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr: 42,80 € (erm. 24,40 €)

Leitung: Eva Malanowski, TÜV-zertifizierte Coach & Entspannungstrainerin



Autogenes Training / Yoga

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die Trainierenden lernen, über das vegetative Nervensystem, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. Der Kurs richtet sich an die Menschen, die unter starkem Stress stehen und selbstständig nicht entspannen können, bei denen ein Burnout Syndrom diagnostiziert wurde, und die eine tiefe Entspannung erfahren und genießen möchten. Nach der Absolvierung des Kurses sind die TeilnehmerInnen in der Lage, sich selbstständig und in jeder Situation in einen entspannten Zustand zu bringen.

Termin: dienstags, 31.01.-02.05.2017, 16.30-18.00 Uhr

Gebühr: 61,20 € (erm. 33,60 €)

Leitung: Eva Malanowski, TÜV-zertifizierter Coach & Entspannungstrainerin

Raks Sharki

Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe
In diesem Kurs lernen wir viele Facetten des orientalischen Tanzes kennen. Saidi, Balady und moderne Tanzelemente. Im Raks Shaki werden sie dann kombiniert. Wir erlernen dazu eine Choreographie

Termin: donnerstags, 09.02.-04.05.2017, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr: 65,64 € (erm. 35,52 €)

Leitung: Petra Skarupe-Ira

Orientalischer Tanz und mehr...

Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe
Technik und Isolation werden zuerst erlernt und gefestigt, Ausdruck und Präsenz gefördert. Aus den einzelnen Schrittfolgen und Kombinationen erstellen wir gemeinsam eine kleine Choreographie. Es macht Spaß und ist ohne Figur- und Altersbegrenzung.

Termin: mittwochs, 15.02.-24.05.2017, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr: 76,08 € (erm. 40,94 €)

Leitung: Renate Petersen-Marah

Rheumagymnastik (Seniorenkurs)

Die praktischen Übungen, die in diesem Kurs angeboten werden, verhelfen zur Verbesserung der Bewegungen sowie der Balance und Körperhaltung. Außerdem beugen sie steifen Gelenken vor.

Termin: mittwochs, 11.01.-14.06.2017, 9.30-10.30 Uhr

Gebühr: 70,40 € (erm. 38,20 €)

Leitung: Ina Weinel

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, mit dem wir auf einfühlsame und geduldige Art und Weise die Zeichen des Körpers wiederentdecken und verstehen lernen können. Durch präzises Üben begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Regelmäßiges Üben fördert die Ausdauer und lässt unseren Körper kräftiger und geschmeidiger werden.

Die Teilnahme setzt Vorkenntnisse voraus. Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: dienstags, 02.02.-18.05.2017, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr: 75 € (erm. 40,50 €)

Leitung: Elke Markgraf

Hatha-Yoga-Aufbaukurs

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, mit dem wir auf einfühlsame und geduldige Art und Weise die Zeichen des Körpers wiederentdecken und verstehen lernen können. Durch präzises Üben begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Regelmäßiges Üben fördert die Ausdauer und lässt unseren Körper kräftiger und geschmeidiger werden.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen geeignet. Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termin: mittwochs, 01.02.-17.05.2017, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr: 75 € (erm. 40,50 €)

Leitung: Elke Markgraf

Hatha-Yoga - Grundkurs

Dieser Kurs ist für alle Anfänger gedacht. Es werden die 5 Säulen des Yoga behandelt: richtige Übungen, richtige Atmung, richtige Entspannung und richtige Ernährung

montags, 16.01.–30.04.2017, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr: 61,20 €, (erm. 33,60 €)

Leitung: Malini Margit Langa

montags, 24.04.-26.06. 2017, 18.00-19.30 Uhr

Gebühr: 42,80 € (erm. 24,40 €)

Leitung: Malini Margit Langa

Beckenbodengymnastik - die Kraft aus der Mitte

Die Beckenbodenmuskulatur ist auch heute noch eine zu Unrecht vernachlässigte Muskelgruppe. Dabei ist sie so wichtig! Auf ihr liegt das gesamte Gewicht der Becken- und Bauchorgane, d.h., wenn diese Muskeln nicht regelmäßig trainiert werden, kann es zu einer Belastungsinkontinenz (Probleme beim Niesen, Hüpfen, Lachen) und später zur Blasen- und /oder Darmschwäche führen. Eine intakte Beckenbodenmuskulatur dagegen wirkt stärkend auf die Rücken- und Bauchmuskeln und verbessert die Haltung.

Termin: mittwochs, 08.02.-31.05.2017, 16.30-17.30 Uhr

Gebühr: 52 € (erm. 38,20 €).

Leitung: Silvia Behrend, Heilpraktikerin, Krankenschwester

Altersgerechtes Bewegungstraining (Seniorenkurs)

Schwerpunkt: Muskelkräftigung, Gleichgewichtstraining, Erlernen rückenschonender Bewegungsmuster. Das Programm dieses Kurses für Frauen und Männer beinhaltet die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Kräftigung der Tiefenmuskulatur durch intensives Muskeltraining als auch Muskeldehnung, Koordinations- und Balancetraining sowie Sturzprophylaxe. Die Übungen sollen dazu beitragen, auch im Alter körperliches Wohlbefinden und Beweglichkeit zu erhalten.

montags, 16.01.-15.05.2017, 13.30-14.30 Uhr oder 14.45-15.45 Uhr

mittwochs, 18.01.-03.05.2017, 13.30-14.40 Uhr oder 14.45-15.45 Uhr

Gebühr: jeweils: 52 € (erm. 29 €)

Leitung: Monika Röber

Hatha-Yoga Aufbaukurs

Dieser Kurs ist für Yoga Übende, die mit den Grundstellungen und der Yoga-Atmung vertraut sind. Wir nutzen in diesem Kurs Yogastellungen, Atmung, Mantras und Mudras, um die Chakren in ihrer Funktionsweise zu unterstützen. Jedem Chakra werden unterschiedliche universelle Qualitäten des menschlichen Lebens zugeordnet. d.h. aus den sieben Hauptchakren ergeben sich bestimmte Lebensthemen, die der Mensch innerhalb seines Lebens durchläuft. Das Yogasystem bietet Möglichkeiten, über gezielte Asanas



ein bestehendes Ungleichgewicht allmählich zu harmonisieren. Die Stunde wird mit einer Meditation oder geführten Entspannungsmeditation beendet.

dienstags, 17.01.-04.04.2017, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr: 61,20 €, (erm. 33,60 €)

dienstags, 25.04.-13.06.2017, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr: 42,80 € (erm. 24,40 €)

Leitung: Malini Margit Langa

Qi Gong

Diese alte chinesische Entspannungs- und Bewegungskunst ist hervorragend geeignet, die Gesundheit zu erhalten und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch natürliche und langsam ausgeführte Bewegungen, Übungen in Ruhe und Selbstmassage sammeln wir neue Kräfte. Knochen, Muskeln, Sinnes- und innere Organe sowie das Gehirn erhalten frische Energie. Schlacken und Giftstoffe werden allmählich ausgeschieden. Geübt wird im Stehen, Sitzen und Liegen.

Termin: montags, 30.01.–08.05.2017, 17.30-18.30 Uhr (Grundkurs) und 18.45-19.45 Uhr (Aufbaukurs)

Gebühr: 42,80 € (erm. 24,40 €)

Leitung: Marianne Raeschler

Kreatives

Aquarellmalerei

Wir kommen „autodidaktisch“ zusammen, um unsere eigenen künstlerischen Ergebnisse vorzustellen, darüber zu diskutieren und uns gegenseitig zu beraten. In regelmäßigen Abständen stellen wir unsere Kunstwerke aus und versuchen, anderen Nutzern des Raumes damit Freude zu bereiten.

Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 13.30-15.30 Uhr

Ansprechpartner: Joachim Linke | Kosten: 1,10 € / Termin

Malgruppe Farbgalerie

Anleitung verschiedener künstlerischer Techniken wie Aquarell, Acryl, Gouache, Tempera, Öl-Pastell, Kohle, Bleistift. Aber vorwiegend malen wir mit Ölfarben. Mit viel Freude und Emotionalität wählen wir unsere Motive aus dem Leben und der Natur. Landschaften, Stilleben, Meereswellen und Situationen verwandeln wir in unsere individuellen Welten.

Termin: donnerstags, 12.00-16.00 Uhr, Raum 1

Leitung: Gabriele Wunderlich | Kosten: 3 € / Termin

Schreibgruppe

Geschichten schreiben unter Anleitung. Während des gemeinsamen Übungsvormittags werden zu Hause verfasste Erzählungen, z.B. Reiseberichte, Erlebnisse aus der Vergangenheit vorgelesen und/oder er dient dem helfenden gedanklichen Austausch.

Termin: 1. und 3. Freitag im Monat, 10.00-11.30 Uhr, Raum 4

Leitung: Ellen Fritsch | Kosten: 1,10 € / Termin

Kreatives Gestalten mit Wolle

Wer gerne Stricken, Häkeln und Sticken oder sonstige Handarbeiten mag, ist bei uns herzlich willkommen. Frauen ab 50 Jahre und mehr würden gut zu uns passen. Wir helfen uns gegenseitig beim Socken und Schal stricken, beim Ausprobieren von neuen Wollsorten und dabei, komplizierte Anleitungen zu verstehen.

Man kann aber auch einfach zuschauen und bei einem Tässchen Kaffee mit uns plaudern.

Termin: donnerstags, 13.30-15.45 Uhr, Raum 4

Leitung: Frau Kucks | Kosten: 1,10 € / Termin

Figurales Schnitzen in Holz

Ihr habt Interesse an Holzschnitzen, handwerklichen Tätigkeiten mit Schnitzmessern, Beitel und Klüpfel.

Ihr möchtet dieses Hobby kennenlernen, Eure Fähigkeiten und Fertigkeiten austesten, ausbauen und habt Spaß am Gestalten mit Holz.

Dann meldet Euch im Büro der Selbsthilfekontaktstelle.

Termin: montags, 10.00-12.00 Uhr, Raum 1

Kosten: 1,10 € / Termin plus Materialkosten

Beratungsangebote

Allgemeine Soziale Beratung (kostenfrei)

Menschen mit sozialen, finanziellen und familiären Problemen finden bei uns Unterstützung und Rat.

Sie werden beraten und unterstützt:

- bei Problemen mit Behörden
- in sozialrechtlichen Fragen (ALG II, Wohngeld, Grundsicherung etc.)
- bei der Klärung und Durchsetzung Ihrer Ansprüche und Rechte
- in wirtschaftlichen Notlagen - auch im Alter
- durch Vermittlung materieller Hilfen
- bei persönlichen Schwierigkeiten
- durch Vermittlung zu Fachberatungsstellen (z.B. Schuldnerberatung, Pflegefachberatung, Erziehungsberatung)

Unsere Beratung ist vertraulich, unabhängig von Weltanschauung, Nationalität und Religionszugehörigkeit und kostenfrei.

Termin: 2. Freitag im Monat, 12.00-16.00 Uhr

In Kooperation mit dem Caritas-Beratungszentrum Am Fennpfehl

Allgemeine Sozialberatung in vietnamesischer Sprache (kostenfrei)

In Kooperation mit der Vereinigung der Vietnamesen in Berlin & Brandenburg e.V. erhalten Sie Unterstützung und Beratung zu folgenden Themen:

- ausländerrechtliche Fragen
- sozialrechtliche Fragen (ALG II, Wohngeld, Grundsicherung etc.)
- allgemeine gesundheitliche Fragen
- Klärung und Durchsetzung Ihrer Ansprüche und Rechte
- Probleme mit Behörden
- Vermittlung materieller Hilfen (z.B. Erstausrüstung für werdende Mütter)
- Persönliche Schwierigkeiten
- Weitervermittlung zu Fachberatungsstellen

Termin: jeden Mittwoch, 10.00-12.00 Uhr

Beratung: Herr Tuan



Lebensberatung in der (Lebens-) Krise

Krankheit? Depressive Verstimmung? Burnout? Dauerhafter Stress und Anspannung? Ich begleite Sie gern auf dem Weg aus der Krise in die Normalität. Ich arbeite mit folgenden Behandlungsthemen: Energiearbeit, Matrix Energetics, Hypnose, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Stressmanagement und Coaching.

Termin: Bitte erfragen unter 962 10 33 oder 01626926213

Kosten: 10 €

Beraterin: Eva Malanowski, Entspannungstrainerin, Hypnotherapeutin, energetische Heilerin

Schlafberatung für Eltern mit Säuglingen

Die häufigsten Stolpersteine im Zusammensein zwischen Eltern und ihren Kindern sind Einschlaf- und Durchschlafprobleme. In der Beratung möchte ich mit Ihnen den Fragen auf den Grund gehen: Warum schläft mein Kind schlecht? Ab wann liegt ein Schlafproblem vor? Wie sind wir Eltern in die Stressspirale geraten, und wie gehen wir damit um?

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: 20 €

Beraterin: Ramona Rewald, Sozialarbeiterin, NLP-Practitioner

Ernährungsberatung aus ganzheitlicher Sicht

Sie ist individuell und richtet sich u.a. nach dem ermittelten Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. Das Beratungsangebot eignet sich für Prävention oder als Einzelberatung - „Was kommt nach dem Stillen“ - Ernährung in der Schwangerschaft/Stillzeit und/oder als Begleitung bei ernährungsbedingten Krankheiten/Übersäuerung.

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: 10 €

Beraterin: Ramona Rewald, Ernährungsberaterin mit ganzheitlichem Ansatz

Was kommt nach dem Stillen?

Wissenswertes rund um die Beikost für das Kind, z.B. der optimale Zeitpunkt für die Einführung von fester Nahrung, das Für und Wider von Fertigprodukten und Selbstzubereitung, Ernährung im Kleinkindalter. Beratung mit eigener Breiherstellung und Verkostung.

Termin: nach Vereinbarung unter 962 10 33

Kosten: 10 € (inkl. Lebensmittel + Kopien)

Beraterin: Ramona Rewald, Sozialarbeiterin, NLP-Practitioner

Was tun mit dem scheinbar unlösbaren Konflikt? Konfliktberatung und Mediation

Sie haben Konflikte mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, mit einer Kollegin oder einem Kollegen, mit einer Nachbarin/einem Nachbarn oder mit einem guten Freund/einer guten Freundin? Sie stecken in der Auseinandersetzung fest und können vielleicht schon gar nicht mehr miteinander reden? In einer Konfliktberatung können Ursachen, Blockaden und Lösungsmöglichkeiten beleuchtet werden. Oftmals hilft eine Mediation (unparteiliche Konfliktbegleitung), wenn alle Beteiligten bereit sind, sich an einen Tisch zu setzen und das Gespräch miteinander wieder aufzunehmen.

Termin: nach Vereinbarung

Mediatorin: Heidi Graf in Zusammenarbeit mit dem Mediator*innen-Team von „lösen statt streiten“.

Selbsthilfegruppen bei Synapse,

Angehörige psychisch Kranker

Ganz gleich, ob Partner, Elternteil oder Kind – ist ein Familienmitglied psychisch krank, belastet das auch die Angehörigen sehr. Sie erleben die Auswirkungen der Erkrankung hautnah mit, meist lange bevor der Kranke professionelle Hilfe in Anspruch nimmt und begleiten ihn oft mit emotionaler Hingabe durch alle Krankheitsphasen. Oft wird dabei die eigene Gesundheit vergessen, bis man selbst psychische oder körperliche Beschwerden bekommt.

Im Austausch mit anderen Angehörigen geht es vor allem um neue Informationen zu Erkrankung und Therapie und zu Fragen des täglichen Umgangs mit dem Angehörigen. Es geht um Hilfe, Verständnis und Entlastung. Kraft zu schöpfen und achtsam mit sich selbst zu sein, auch darin kann die Gruppe, die in Kooperation mit dem Angehörigenverband psychisch Kranker stattfindet, bestärken.

Termin: 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr

Angst, Depression, Psychose

In unserer Gruppe darf gelacht und geweint werden. Wir sprechen offen über unsere Befindlichkeiten, hören einander aufmerksam zu und können uns in die Lage der anderen versetzen, wenn sie von Antriebs- und Schlaflosigkeit, unendlicher Traurigkeit und Leere oder plötzlichen Panikattacken berichten. Diese Gespräche schaffen Vertrauen und ermutigen uns, neue Wege zu suchen und auszuprobieren.

Termin: 1. und 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr

Angst und Depression

Leiden Sie an einer Depression oder Ängsten vor unbekanntem Situationen, vor Krankheiten und Sorgen? Schaffen Sie deshalb Ihre alltäglichen Aufgaben immer weniger oder nur mit großen Schwierigkeiten? Dann kommen Sie in unsere Gruppe.

Termin: dienstags, 18.00 Uhr

Aphasie

Aphasien sind erworbene Sprachstörungen, die nach verschiedenen Erkrankungen wie Schlaganfall, Hirnblutung, Schädel-Hirntrauma, Tumoren oder entzündlichen Erkrankungen auftreten können. Aphasiker können oft nicht oder nicht richtig sprechen bzw. auch Gesprochenes schlecht verstehen. Mitunter verlieren sie ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen und haben motorische Beeinträchtigungen. In Kooperation mit dem Aphasie Landesverband Berlin e.V. und ehrenamtlich durch diesen angeleitet, soll die Gruppe Betroffenen und ihren Angehörigen Beratung und Hilfe, Zeit und Raum, Ruhe und Geduld geben, Verständnis und Kontakte zu Gleichbetroffenen schaffen.

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr



Bosnisch, kroatisch und serbisch sprechende Frauen zum Thema Gesundheit

In unserer Gruppe machen wir uns Gedanken, wie wir gesünder leben können, sprechen über unsere gesundheitlichen Probleme wie Ängste und Depressionen, Rückenschmerzen, Arthrose, Diabetes, Osteoporose. Wir tauschen uns in gemütlicher Atmosphäre darüber aus, wie wir mit ihnen besser umgehen können und vor allem, was wir selbst tun können, damit es uns besser geht. Das macht Spaß, gibt uns mehr Selbstsicherheit, Kraft, Mut und immer neue Anregungen für mehr Wohlbefinden. Es wird bei uns auch viel gelacht, die Geselligkeit kommt nie zu kurz.

Termin: 1. und 3. Montag im Monat, 16.00 Uhr

Bosnische Frauen – mit Tanz und Gesang für Gesundheit und Lebensfreude

Die Gemeinschaft ist uns wichtig. In der Gruppe können wir über all unsere Probleme reden, ganz gleich, ob es gesundheitliche Fragen oder Alltagssorgen sind. Durch gemeinsames Tanzen und Singen wollen wir wieder mehr Lebensfreude gewinnen.

Termin: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 17.30 Uhr

Brustkrebsoperierte Frauen

Zurückziehen ist für uns keine Lösung. Zuhören, verstehen, mitfühlen, helfen – Menschen, die Gleiches oder Ähnliches durchlebt haben bzw. durchleben, können sich gegenseitig Kraft und Mut geben wie kein anderer. Wir möchten mit gleichbetroffenen Frauen über unsere Ängste und Probleme sprechen, Verständnis finden und geben, unsere Erfahrungen mit der Krankheit teilen, die bisherigen Lebens- und Denkweisen hinterfragen und durch schöne gemeinsame Stunden die Lebensfreude erhalten und die Gesundheit stabilisieren.

Termin: 2. Montag im Monat, 16.00 Uhr



Chronisches Erschöpfungssyndrom/Selbsthilfe ganzheitlich

Erwachsene und auch Kinder können aus scheinbar unerklärlichen Gründen in einen Zustand hochgradiger geistiger und körperlicher Erschöpfung fallen. Die Betroffenen leiden unter einer Vielzahl von Symptomen: Kopf- und Halsschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Ohrgeräuschen, Sehstörungen, Allergien u.v.m. Oft entsteht ein Teufelskreis aus direkten Beschwerden, zunehmenden beruflichen Problemen und sozialer Isolation. Für die Betroffenen ist der Weg zu einer Diagnose meist lang und voller Hindernisse.

Wir beschäftigen uns schon viele Jahre mit unserer Krankheit, sind in der Gruppe manch neuen, unbekanntem Weg gegangen und haben gute Erfahrungen mit der ganzheitlichen Selbsthilfe gemacht. (geschlossene Gruppe)

Depression

Wer an einer Depression erkrankt ist, ist im Beruf, in der Beziehung und in seiner Freizeitgestaltung eingeschränkt.

Finden Sie auch im Familien- und Freundeskreis zu wenig Verständnis und wollen sich lieber mit Gleichbetroffenen austauschen?

Termin: **donnerstags, 18.00 Uhr**

Depression

Wir sind eine geschlossene Selbsthilfegruppe, deren Mitglieder sich in der Klinik kennengelernt haben und die Therapieerfolge erhalten und stärken möchten.

Termin: **1. und 3. Dienstag, 18.15 Uhr (geschlossene Gruppe)**

Deutsche ILCO e.V., Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige

In unserer Selbsthilfegruppe kommen Menschen mit künstlichem Dünndarm- oder Dickdarmausgang bzw. künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs, sowie deren Angehörige zusammen.

Wir treffen uns regelmäßig zum Erfahrungsaustausch über Fragen und Probleme des täglichen Lebens mit dem Stoma oder der Krebserkrankung. In der Gruppe bekommen wir Infos, Rat und Unterstützung.

Termin: **3. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr**

Diabetes

Diabetes ist kein Schicksal, sondern eine Aufgabe, die jeder bewältigen kann.

Menschen in jedem Alter können wie wir zuckerkrank werden. Ob eine gestörte Funktion der Bauchspeicheldrüse, Übergewicht und Fehlernährung, Infektion, Medikamente o.ä. Diabetes auslösen, wichtig ist, die Krankheit rechtzeitig zu erkennen, zu behandeln und zu lernen, sich für sich selbst verantwortlich zu fühlen. In der Gruppe erfahren wir voneinander, wie es gehen kann.

Termin: **1. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr**

Freizeitgruppe (Alter: ca. 50–70 Jahre)

Sie sind vielseitig interessiert, sind gern unterwegs, aber allein macht es keinen Spaß, wandern oder spazieren zu gehen, eine Ausstellung oder ein Konzert zu besuchen, Neues in der Freizeit zu entdecken. Wir haben auch Spaß an Gesellschaftsspielen und netter Unterhaltung. Zusammen planen, organisieren und in die Tat umsetzen – gemeinsam Spaß haben.

Termin: **mittwochs, 16.00 Uhr (geschlossene Gruppe)**

Da diese Gruppe keine neuen Teilnehmer mehr aufnimmt, unterstützen wir bei Bedarf gern die Gründung einer neuen Freizeitgruppe. Bei Interesse bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse melden.

Harninkontinenz

In der Gruppe sprechen wir offen über unsere Probleme und wie wir im Alltag mit ihnen am besten umgehen können. Vor allem aber machen wir regelmäßig unsere Übungen zur Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur und zur Entspannung, tauschen immer wieder neue Tipps und Tricks für ein richtiges Bewegen und zur gesunden Ernährung aus. Viele von uns haben schon am Beckenbodenkurs, angeleitet durch eine Physiotherapeutin, teilgenommen. In der Gruppe können wir das Erlernte kontinuierlich festigen.

Termin: **dienstags, 14.30 Uhr (geschlossene Gruppe)**

Lebenspartner von Menschen mit Depression oder bipolarer Störung

Meist trägt der Ehepartner oder Lebensgefährte schwer an der Erkrankung des Betroffenen mit. So geht es auch uns. Nichts ist mehr so wie vor der Erkrankung. Oft sind wir rat- und hilflos, finden keinen Zugang mehr zu unserem Partner, spüren immer öfter Schuldzuweisungen, fühlen uns im Abseits. Das Gespräch und der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen können entlasten, Mut machen und neue Sichtweisen und Umgangsmöglichkeiten aufzeigen.

Die Gruppe findet in Kooperation mit dem Angehörigenverband psychisch Kranker (ApK) statt.

Termin: 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr

Lesekreis „Soziale Ängste“

Wir lieben Bücher. In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir lesen, vortragen, sprechen üben und vielleicht auch mal selbst etwas schreiben, um künftig besser mit unseren Ängsten klarzukommen.

Termin: 2. Donnerstag im Monat, 18.15 Uhr

Lip- und Lymphödem

Wir wollen in unserer Selbsthilfegruppe Lily Berlin Menschen mit Lip- und Lymphödem zusammenbringen und ein starkes Netzwerk aufbauen.

Gemeinsam wollen wir die Herausforderungen eines Lebens mit der Erkrankung besser meistern. Denn zusammen sind wir stärker und können mehr erreichen.

Neben dem Austausch von Erfahrungen und Informationen, praktischen Tipps und Tricks für die eigene Therapie, stehen vor allem das Kennenlernen und gemeinsame Aktivitäten im Vordergrund.

Termin: 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Osteoporose

Unsere Osteoporose-Selbsthilfegruppe besteht schon seit 1996. Aus anfänglich einer Sportgruppe sind inzwischen sieben geworden, die jede Woche eine Stunde gezielte Osteoporose-Gymnastik unter Anleitung einer Physiotherapeutin machen. Weitere Aktivitäten wie Erfahrungsaustausch, Fachvorträge und Veranstaltungen zum Thema Osteoporose, Besuch von Thermalbädern und Kliniken, Wanderausflüge, Sommerfeste, Weihnachtsfeiern und vieles mehr haben ein tolles Team aus uns gemacht. Im Notfall sind wir immer füreinander da und helfen uns gegenseitig. Neue, von Osteoporose betroffene Teilnehmer – übrigens auch Männer haben Osteoporose – sind in unserer Gruppe willkommen.

Termine:

montags, 11.45 Uhr und 13.00 Uhr, 2 Gruppen

dienstags, 11.15 Uhr und 12.30 Uhr, 2 Gruppen

freitags, 09.00 Uhr, 10.15 Uhr und 11.30 Uhr, 3 Gruppen



Parkinson

Ca. 350 000 Menschen in Deutschland leiden wie wir an Parkinson. Zwar ist die Krankheit noch immer nicht heilbar, doch es gibt zahlreiche Medikamente und medizinische Möglichkeiten, die uns lange Zeit ein nahezu beschwerdefreies Leben ermöglichen. In der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns darüber aus, welche Behandlungsstrategien uns helfen, wie Beweglichkeits- und Stabilitätstraining sowie Sport den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen können. Wir freuen uns auf Sie.

Termin: 3. Montag im Monat, 15.00 Uhr

Rheuma

(alle Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises)
Millionen Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Es gibt über 100 verschiedene rheumatische Erkrankungen, von denen Menschen aller Altersklassen betroffen sind. Bei unseren Gruppentreffen geht es uns vorrangig um den Austausch von Erfahrungen mit der Erkrankung, mit Therapie- und Selbsthilfemöglichkeiten, Informationen und Strategien der Alltagsbewältigung.

Die Gruppe findet **in Kooperation mit** der Deutschen Rheumaliga Berlin e.V. statt.

Termin: 4. Dienstag im Monat, 16.00 Uhr

Soziale Beratung für Rheumapatienten: 4. Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr und nach Vereinbarung (nur mit Anmeldung)



In der Selbsthilfegruppe möchten wir unsere Erfahrungen mit der Krankheit austauschen, lernen, besser mit ihr umzugehen, uns gegenseitig stärken und gemeinsam die eine oder andere Entspannungsmethode erproben.

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr

Umwelterkrankungen – Multiple Chemische Sensibilität (MCS)

Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung und wissen nicht, wo die Ursachen liegen? MCS kann ausgelöst werden, wenn Menschen bestimmten chemischen Stoffen ausgesetzt wurden oder sind, z.B. Lösemitteln, Farben, Lacken, Insekten- und Pflanzengiften, Rauch, Abgasen, Toner, Reinigungsmitteln, Duftstoffen u. ä. Wir bieten die Möglichkeit, sich durch Erfahrungsaustausch, gemeinsame Gespräche und Information zu Erkrankungen durch Umweltfaktoren wie Chemikalien, Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln etc. Unterstützung zu holen.

Termin: 4. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, nur mit Anmeldung

Zwänge

Wir leiden an unterschiedlichen Zwangsgedanken und -handlungen, stehen meist unter Anspannung und haben Schwierigkeiten mit unserem Umfeld. In der Selbsthilfegruppe haben wir Betroffene mit ganz ähnlichen Problemen gefunden. Gemeinsam wollen wir Wege finden, uns von unseren Zwängen zu lösen. Gespräche, Vorträge, Klinikbesuche, Ausflüge und kreative Methoden, wie das Freie Malen, helfen uns dabei.

Termin: 1. und 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr

Russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit

Wir sind eine Gruppe russischsprachiger Frauen, die entdeckt haben, dass es gut und wichtig ist, offen über gesundheitliche Fragen und Probleme zu sprechen. Uns geht es um neue Erkenntnisse zu bestimmten Krankheiten, ebenso wie um Gesundheitsvorsorge. So informieren wir uns über gesunde Ernährung, normale Blutwerte und Möglichkeiten zum Stressabbau. Regelmäßige Bausteine unserer Treffen sind Entspannungsübungen und Gedächtnistraining.

Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr

Schreiben für die Seele

Indem wir unsere Gedanken und Gefühle niederschreiben und dann darüber sprechen, kämpfen wir aktiv gegen unsere psychischen Erkrankungen an.

Termin: 3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr

Soziale Ängste und depressive Verstimmungen für junge Menschen von 18-35 Jahren

Ängste und Depressionen können in jedem Alter auftreten. Immer häufiger sind auch junge Menschen betroffen, z.B. von Prüfungsängsten, sozialen Phobien, immer wieder kehrenden Panikzuständen oder Depressionen. Wenn es Ihnen auch so geht und Sie gemeinsam mit uns versuchen möchten, ihr Problem besser in den Griff zu bekommen, sind Sie in unserer Selbsthilfegruppe genau richtig.

Termin: 2. und 4. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr, nur mit Anmeldung

Tinnitus/Hörsturz

In Deutschland leiden ca. 10 Millionen Menschen an Ohrgeräuschen. Pfeifen, Klingeln oder Rauschen im Ohr sind störend und nervig, oft unerträglich.

Von einem Hörsturz bzw. „Ohrinfarkt“ spricht man, wenn plötzlich einseitige Hörprobleme bis hin zum völligen Hörverlust auftreten, oft ohne offensichtliche Ursache.

Selbsthilfegruppen in Gründung

Adipositas

Von Adipositas spricht man bei einem starken Übergewicht, das der Gesundheit erheblich schaden kann. Eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, sowie ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkverschleiß, Gicht, Diabetes, Krebs, Depressionen gehen damit einher. Betroffene leiden nicht nur unter körperlichen Beeinträchtigungen, sondern oft auch unter sozialer Ausgrenzung, Ablehnung und Mobbing. In der SHG wollen wir uns austauschen und stärken, uns gemeinsam auf den Weg machen in ein gesünderes Leben. Dabei spielt für uns die sportliche Betätigung eine ganz wichtige Rolle.

Alkoholprobleme? – SHG für Angehörige und Freunde

In einer Beziehung, Partnerschaft mit einem Alkoholkranken, in der Familie oder im Freundeskreis leiden die Menschen in der Umgebung des Alkoholabhängigen extrem unter der Situation. Sie erleben oft Schlimmes, sind überfordert und hilflos, werden manchmal sogar Co-abhängig, trauen sich mit keinem darüber zu sprechen. Dabei kann eine SHG sinnvoll sein, um sich mit anderen betroffenen Angehörigen über Bewältigungsstrategien auszutauschen, sich Mut zu machen und auch wieder mehr für sich selbst zu tun.

Asthma

Symptome wie ständiger Hustenreiz, pfeifende Atmung, ein Engegefühl in der Brust, zäher Schleim und eine anfallsweise auftretende Atemnot sind typische Merkmale eines Asthmatikers. In einer SHG können sich Betroffene „Luft verschaffen“, indem sie über ihren Umgang, die täglichen Probleme und Erfahrungen mit der Krankheit sprechen.

Colitis ulcerosa

Leiden auch Sie an dieser chronischen Dickdarmentzündung, die meist schubweise verläuft und starke Bauchschmerzen und Durchfall verursacht. Wir möchten uns gern mit anderen austauschen – reden, verstehen, sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam neue Wege suchen, um mit der Krankheit besser zu leben.

Eltern und Geschwister erwachsener Kinder mit psychischen Erkrankungen

Wenn Eltern ein psychisch krankes erwachsenes Kind haben, bedeutet das für sie oft die Aufgabe der eigenen Lebensziele. Sie wollen nur noch für Tochter oder Sohn da sein, aber verstehen ihr Kind oft nicht mehr, erfahren Schuldzuweisungen, Misstrauen und Aggression. Sie sind verunsichert und hilflos. Trauer, Ängste und Verzweiflung können auch bei ihnen zu gesundheitlichen Schäden

und Depressionen führen. Eine große Hilfe kann da eine Eltern-SHG sein. Hier kann man über seine Probleme reden, erfahren, wie andere in ähnlicher Situation damit umgehen, man erlebt Verständnis, erhält Tipps, z.B. für den Umgang mit Ärzten, man kann hier „auftanken“ und den Willen stärken, sich selbst wieder mehr am Leben zu erfreuen.

Medikamentenabhängigkeit

Die meisten Menschen denken bei Sucht an Alkohol- oder Drogenabhängigkeit. Doch auch Medikamente können zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit führen. Ob Psychopharmaka, Schmerz- oder Schlafmittel, der Griff zur Tablette ist für manchen schon Normalität. Man denkt, ohne Pille nicht funktionieren oder nicht schlafen zu können. Doch solche Medikamente beseitigen oft nur die Symptome, aber nicht die Ursache der Beschwerden. Sie machen abhängig und krank. Dem Teufelskreis dauerhaft wieder zu entkommen, dabei kann die Selbsthilfegruppe helfen.

Neurodermitis – Eltern betroffener Kinder

Neurodermitis ist die häufigste chronische Hauterkrankung bei Kindern. Sie raubt den kleinen Patienten und ihren Eltern oft Schlaf und Nerven.

Etwa 10-12% aller Babys und Kleinkinder leiden darunter. Mit konsequenter Behandlung lässt sich Neurodermitis gut in den Griff bekommen. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist, dass Eltern und Kinder die Krankheit verstehen lernen und aktiv an der Behandlung mitwirken.

Um Ihnen dies zu erleichtern, kann der Austausch in einer SHG sehr hilfreich sein.

Interessenten für alle Selbsthilfegruppen melden sich bitte in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse, 55491892, E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de Wir unterstützen Sie gern bei der Gründung einer SHG zu Ihrem Problem. Sprechen Sie uns einfach an!



Bewegungsgruppen

Yoga

Ziel ist es, Körper und Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Die regelmäßigen Yoga-Übungen in der Gruppe trainieren außerdem Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht, sie straffen den Körper und lassen meist sogar Rückenschmerzen verschwinden.

Termine: dienstags, 16.30 Uhr, 17.45 Uhr und 19.00 Uhr

Qigong

Die Atem- und Bewegungsübungen des Qigong basieren auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und sind tausende Jahre alt. Sie führen zu Konzentration, Ruhe und Ausgeglichenheit. Die langsamen, fließenden, weichen Bewegungsabfolgen fördern die Elastizität der Muskeln und die Körperstabilität. Qigong aktiviert und beruhigt zugleich.

Termin: freitags, 13.15 Uhr

Taiji

Als Taiji-Gruppe treffen wir uns schon seit vielen Jahren. Taiji gehört längst zu unserem Leben. Die regelmäßigen Übungen ermöglichen es uns, zentriert, harmonisch und ausgeglichen im Leben zu stehen. Taiji fördert die ganzheitliche Entwicklung von Körper und Geist und tut unserer Gesundheit richtig gut.

Termin: freitags, 14.15 Uhr (geschlossene Gruppe)

Hüft- Rücken- Knieschule

Reiches Erfahrungswissen und die langjährige Übungspraxis unserer Leiterin unterstützen uns dabei, unsere Hüft-, Rücken- oder Knieprobleme zu lindern. In der Gruppe lernen wir, uns richtig zu bewegen, aktivieren bisher vernachlässigte Muskelgruppen und erzielen durch einfache Übungen eine große Wirkung.

Termin: mittwochs, 16.00 Uhr

Line Dance

Bei uns brauchen Sie keinen Tanzpartner, denn Line Dance ist die perfekte Tanzform für Einzeltänzer. Nach vorgegebener Musik, oft Countrysongs oder Rock`n Roll, werden bestimmte Schrittfolgen geübt, die Grundschriffe zu vielfältigen Figurenkombinationen verbunden. Jedes Lied hat seine eigene Choreographie. Das Tanzen in der Gruppe macht Spaß und ist sportliche Betätigung und Gedächtnistraining zugleich.

Termin: montags und mittwochs, 18.00 Uhr

Gesellschaftstanz

Wer in Zukunft bei Feierlichkeiten, Empfängen, Bällen oder anderen Gelegenheiten sicher und elegant das Tanzbein schwingen möchte, sollte unseren Gesellschaftstanzkurs nicht verpassen.

Termin: dienstags, 18.00 Uhr

Zumba

Zumba, was so viel bedeutet wie „Bewegung und Spaß haben“ ist eine spezielle Fitness-Variante. Die Mischung aus Aerobic, Tanz und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischen Tänzen so richtig in Form.

Termin: voraussichtlich wieder ab Februar 2017, montags oder donnerstags abends

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Als systematisches Ganzkörpertraining trägt es bei zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und koordiniert die Atmung gezielt mit den einzelnen Bewegungen.

Termin: voraussichtlich wieder ab Februar 2017, abends

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Gleich zwei wirksame Entspannungsmethoden können Sie kennenlernen und regelmäßig anwenden, wenn Sie sich unserer Gruppe anschließen.

Wir laden Sie ein, Ihren stressbedingten Beschwerden wie Verspannungen, Unruhe, Angstzuständen u.ä. zu Leibe zu rücken.

Termin: montags, 17.30 Uhr

Sprachgruppen

Englisch für Alltag und Urlaub

Termin: montags 18.00 Uhr

Englisch Kommunikation

Termin: donnerstags 10.00, 11.30, 13.00 Uhr (3 Gruppen)

Englisch Konversation

Termin: mittwochs 10.00 Uhr

Französisch

Termin: donnerstags 18.00 Uhr (geschlossene Gruppe)

Spanisch

Termin: bei entsprechender Nachfrage

Bitte zu allen Selbsthilfe-, Bewegungs- und Sprachgruppen in der Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg anmelden:

Tel: 030-55491892

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Internet: www.kiezspinne.de

Beratungsangebote

Neben der Selbsthilfeberatung gibt es weitere Beratungsangebote im Nachbarschaftshaus Orangerie des Kiezspinne FAS e.V.

in der Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin:

- Sozialberatung
- Rechtsberatung
- Beratung für Alleinerziehende und Familien
- Psychologische Beratung
- Psychoonkologische Beratung
- Beratung für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige
- Mieterberatung
- Energiesparberatung





*Gemeinsam
für eine verbesserte Lebensqualität
von Pflegebedürftigen
und pflegenden Angehörigen!*

Die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg ist eine von 12 Kontaktstellen in Berlin. Hier im Bezirk ist das Projekt bei der Kiezspinne FAS e.V. angesiedelt. Ausgerichtet an regionalen Bedarfen und Strukturen im Bereich der häuslichen Pflege unterstützt die Kontaktstelle PflegeEngagement ehrenamtliches Engagement und Nachbarschaftshilfen. Darüber hinaus werden, gemeinsam mit engagierten Anwohnern und in enger Kooperation mit dem Selbsthilfebereich sowohl in Lichtenberg als auch in Hohenschönhausen, den Pflegestützpunkten und weiteren Akteuren im Bezirk, wohnortnahe Selbsthilfeangebote initiiert und begleitet.

Die Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement beinhalten keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen. Vielmehr stellen sie eine Ergänzung zu den professionellen Pflegediensten dar.

Die Grundlage für die Arbeit der Kontaktstellen PflegeEngagement bildet der §45d SGB XI.

Gefördert wird das Projekt seit Oktober 2010 durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, die Pflegekassen und den Verband der privaten Krankenversicherung e.V. in Berlin.

UNSERE ANGEBOTE:

Austauschtreffen mit anderen Angehörigen

Bei unseren Gruppenangeboten erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine, sondern gemeinsam stark sind. Zu folgenden Zeiten und an den u.a. Orten finden diese regelmäßig statt.

„Im Alltag gesund bleiben“

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
jeden Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr

„Meine Auszeit am Donnerstag“

Potpourri Karlshorster Kiezladen e.V.
Eginhardstraße 9, 10318 Berlin
jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.00-15.30 Uhr

Elterncafé für Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung

Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
jeden 3. Mittwoch im Monat, 10.00-12.00



Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

- Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
jeden 1. Montag im Monat, 10.00-12.00
- Tagespflege „Am Fennpfuhl“ (in Kooperation mit der Demenzfreundlichen Kommune Lichtenberg e.V.)
Franz-Jacob-Str. 16-18, 10369 Berlin
jeden 2. Dienstag im Monat, 18.00-20.00
- St. Albertus Seniorenheim
Degnerstr. 22, 13053 Berlin
jeden 2. Mittwoch im Monat, 16.00-18.00

Freizeitgruppen

Treffen zum Tee

Hier treffen sich Menschen aus dem russischsprachigen Raum, um sich zu verschiedenen Themen des Lebens (wie z.B. Gesundheit, Pflege, Wohnen usw.) auszutauschen und gemeinsam Ausflüge in die nahe Wohngegend zu starten.

- Nachbarschaftshaus ORANGERIE,
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
jeden 1. Freitag im Monat, 14.00-16.00 Uhr

Spaziergangsgruppen

Mit anderen kleine Spaziergänge im Wohnumfeld unternehmen. Geschulte Spaziergangspaten unterstützen Sie in Ihrer Mobilität

- Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
montags, 11.00-12.00 Uhr
- Stadtteilzentrum Hohenschönhausen Süd
Anna-Ebermann-Str. 26, 13053 Berlin
mittwochs, 11.00-12.00 Uhr

Wohntisch

Die Wohntisch-Termine dienen Menschen, die am gemeinschaftlichen und/oder generationsübergreifenden Wohnen interessiert sind, als Treffpunkte und Diskussionsforen.

Ziel ist, dass sich die Menschen kennenlernen, gemeinsame Aktivitäten starten und so auf ein Gemeinschaftswohnprojekt hinzuarbeiten.

(Angebot der Netzwerkagentur GenerationenWohnen c/o STATTBÄU GmbH in Kooperation mit der Kontaktstelle PflegeEngagement)

- Stadtteilbüro Alt-Lichtenberg
Fanninger Str. 33, 10365 Berlin
Jeden 2. Donnerstag im Monat, 17.00 Uhr

Besuch und Begleitung von Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf zu Hause

Unser Besuchs- und Begleitdienst ermöglicht Angehörigen eigenen Freizeitaktivitäten nachzugehen, während der zu pflegende Partner in guter Gesellschaft ist. Menschen mit Pflegebedarf (auch ohne Pflegestufe) werden von geschulten ehrenamtlichen „Zeit-Schenkern“ zu Hause besucht und zu gewünschten Ausflügen begleitet. Die Ehrenamtlichen erhalten eine umfangreiche Schulung, regelmäßig Erfahrungsaustausch, Versicherungsschutz u.v.m.

Informationsveranstaltungen und Vorträge

Darüber hinaus bieten wir in ganz Lichtenberg wohnortnahe Informationsveranstaltungen und Vorträge zu den Themen Pflege, Wohnen und Gesundheit an.

Kiezspinne FAS e.V.

Der Verein Kiezspinne FAS e.V. ist Träger des Stadtteilzentrums Lichtenberg Nord, der Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse, der Kontaktstelle PflegeEngagement und seit Januar 2015 auch der Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont.

Seit über 20 Jahren knüpft er ein Netz zwischen Initiativen, Projekten, Trägern, Öffentlichen Einrichtungen und engagierten Bürgerinnen und Bürgern in Lichtenberg.

Er befördert bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe und kooperiert mit Partnern in Politik, Verwaltung und Wirtschaft mit dem Ziel, gemeinsam etwas für das Gemeinwesen im Bezirk zu bewegen. Mit seinen vielfältigen, generationsübergreifenden, interkulturellen Angeboten trägt er zur Erhöhung der Lebensqualität und Lebensfreude in den Stadtteilen bei.

Das barrierefreie Nachbarschaftshaus „Orangerie“ im Wohngebiet Frankfurter Allee Süd ist seit 2005 das Zuhause des 1993 gegründeten gemeinnützigen Vereins. Es ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen eine Anlaufstelle für unterschiedlichste Fragen und Probleme finden, wo sie Information, Beratung und Unterstützung erhalten und ein umfangreiches kulturelles, künstlerisches, gesundheitliches und sportliches Programm nutzen und selbst mitgestalten können.

Weitere Informationen zu den Projekten und Angeboten des Vereins: www.kiezspinne.de

Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Str.38
10365 Berlin

Tel.: 030 55 48 96 35
E-Mail: info@kiezspinne.de



Notrufnummern überbezirkliche Rufnummern im Notfall

Polizei: 110
Feuerwehr und Rettungsdienst: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst und Apothekennotdienst:
31 00 31

Giftnotruf: 192 40

Drogennotruf: 192 37 (rund um die Uhr)

Krisendienst Region Ost: 390 63 70 (16.00–24.00 Uhr)

Krisenbereitschaft (00.00–16.00 Uhr): 390 63 00

Russischsprachiges Krisentelefon: 44 01 06 06 (rund um die Uhr)

Notruf bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder (rund um die Uhr)

Frauenhaus BORA: 986 43 32 BIG-Hotline: 611 03 00

Seelsorge

Katholisch: 0800 111 02 22 (rund um die Uhr)

Evangelisch: 0800 11 10 111

Muslimisch: 030 44 35 09 821 (tägl. 08.00–24.00 Uhr)

Kindernotdienst: 61 00 61

Jugendnotdienst: 61 00 62

Mädchennotdienst: 61 00 63

Index

A

AD(H)S 5
Adipositas 36
Al-Anon Familiengruppe . 5, 37
Angehörige Alkoholkranker 5, 37
Angehörige psych. Kranker . 28
Angehörige 8, 28, 36, 42, 43, 45
Angst. 5, 28
Anonyme Alkoholiker 5
Anonyme Messies. 6
Aphasie 28
Aquarellmalerei 24
Asthma. 36
Atem und Bewegung 6
Autogenes Training . 20, 26, 39

B

Baby 15, 16, 26
Ballgymnastik, Drums Alive . 17
Beckenbodengymnastik . . 22
Behinderung. 43
Beratungsangebote . . . 25, 40
Bewegungstraining,
altersgerecht 22
Beziehungssucht 13
Bipolare Störung 32
Bosnische Frauen 29

C

Chronische Rückenschmerzen
. 6
Chronischer Schmerz. . . 6, 9
Colitis ulcerosa 36

D

Darmkrebs. 30
Demenz 44
Depression 7, 28, 29, 30, 32, 34,
36, 37
Depressive Verstimmung . . 26
Diabetes 7, 29, 31, 36
Drogen. 5
Drums Alive 17

E

Ehrenamtliches Engagement 42
Eltern von 15, 16, 26, 36, 37, 43
Elterncafé 43
Erschöpfungssyndrom . . . 30
Erste Hilfe am Kind 16
Erste Hilfe für Kinder 16
Erwachsene Kinder
mit psych. Erkrankungen . . 43
mit Behinderung. 43

F

Familienaufstellung 14
Feldenkrais, Bewegung nach 17
Fibromyalgie. 7
Frauen mit erw. Töchtern . . 13
Frauenfrühstück. 7, 8
Freizeitgruppen 31, 44

G

Gesang 29
Geschwister von Kinder mit
psychischer Erkrankung. . . 36
Gesellschaftstanz. 39

H

Herzkranke. 8
Hirntumor 8
Holz 24
Hörsturz 34
Hüftschule. 38

I

Inkontinenz. 31

J

Junge Selbsthilfe 10, 34

K

Kind 3, 14, 15, 16, 26, 27, 28, 30,
36, 37
Knieschule 38
Konflikte 12, 14, 27
Kontaktstelle . 3, 42, 44, 50, 51
Krabbelgruppe 16

Kreatives Gestalten 24
Krebs. 36
Kroatische Frauen 29

L

Lesekreis soziale Ängste . . 32
Line Dance. 18, 39
Lip- und Lymphödem 32

M

Malgruppe Farbgalerie . . . 24
Mantra-Singen 8
Medikamentenabhängigkeit 37
Meditation 14, 19, 23
Multiple Sklerose 9

N

Neurodermitis, Eltern betroffe-
ner Kinder 37
Nordic Walking 6, 17

O

Orientalischer Tanz . . . 20, 21
Osteoporose 29, 32

P

Parkinson 11, 33
PflegeEngagement 3, 42, 44, 46,
52
Pflegerische Angehörige . 11, 44
Pilates 18, 39
Poliobetroffene 11
Progressive
Muskelentspannung 39
Psychose 11, 28

Q

Qi Gong/Qigong 23, 38

R

Raks Sharki (orientalischer Tanz)
. 20
Reiki 17
Rheuma 9, 11, 33
Rheumagymnastik. 21

Rückbildungsgymnastik. . . 18
Rückenschule 17, 38

S

Schlaganfall 12, 28
Schnauze voll vom Saufen . . 5
Schnitzen mit Holz. 24
Schreibgruppe 24, 32, 34
Seele. 12, 34, 38
Serbische Frauen 29
Siebzig plus 18
Soziale Ängste. 32, 34
Spaziergangsgruppe . . 13, 44
Spielfrei 11
Stomaträger 30

T

Tabletten 5
Taiji. 38
Tanz 18, 20, 21, 29, 39
Tinnitus 12, 34
Trauer 36

U

Übergewicht. 2, 31, 36
Umwelterkrankungen 35

V

Vietnamesische Frauen & Män-
ner mit chronischem Schmerz 9

W

Wandergruppe 12
Wirbelsäulengymnastik . . . 19

Y

Yoga 12, 14, 15, 18, 20, 21, 22,
38
Yoga für Mutter & Kind . . . 15

Z

Zumba 39
Zwänge 35

Horizont

Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin-Hohenschönhausen

AnsprechpartnerInnen:
Heidi Graf, Melanie Gumz, Gerd Böhle

Telefon: 030 962 10 33
Fax: 030 36 46 27 36
E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
Homepage: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Sprechzeiten:
Dienstag: 14.00-18.00 Uhr
Mittwoch: 14.00-17.00 Uhr
Donnerstag: 10.00-14.00 Uhr

Synapse

Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

Ansprechpartnerin: Dagmar Buresch

Tel.: 030 55 49 18 92
Fax: 030 55 48 96 34
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Homepage: www.kiezspinne.de

Sprechzeiten:
Montag: 13.00-17.00 Uhr
Dienstag: 13.00-16.00 Uhr
Freitag: 10.00-12.00 Uhr

Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg

Schulze-Boysen-Str. 37, 2. OG 10365 Berlin

Ines Drost
0160 40 30 684
ines.drost@kiezspinne.de

Kathrin Strumpf
0170 71 83 777
kathrin.strumpf@kiezspinne.de

Telefon: 030 28 47 23 95
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de
www.kiezspinne.de/pflegeengagement/

Sprechzeiten:
Kontaktstelle PflegeEngagement
Dienstag: 13-15 Uhr
Donnerstag: 10-12 Uhr

Selbsthilfe Kontaktstelle HORIZONT
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
2. Mittwoch im Monat, 13-15 Uhr
(nur auf Anmeldung)

Impressum

Selbsthilfe und PflegeEngagement
Kontaktstellen in Lichtenberg

Kiezspinne FAS e.V.
Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft AG Berlin
IBAN: DE 64 100 205 000 001 007 902
BIC: BFSWDE33BER

Redaktion: Heidi Graf
Copyright der Bilder: Gerd Böhle

Programminhalte unter Vorbehalt
Gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und
Soziales und die Krankenkassen.

Mitglied im DPW Berlin und im SELKO e.V.

Selbsthilfekontaktstelle Horizont



Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin-Hohenschönhausen
Fahrverbindung: S-Bahn S75 Hohenschönhausen;
Tram M4 / M5 / M17; Bus X54 / 154 / 256 / 197 / 893

Selbsthilfekontaktstelle Synapse Kontaktstelle PflegeEngagement



Schulze-Boysen-Str. 37 und 38, 10365 Berlin
S-Bahn Frankfurter Allee und Nöldner Platz;
U-Bahn U5-Magdalenenstraße; Tram M13 / M16