

JAHRES
PROGRAMM
2015

SELBSTHILFE 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: nämlich sich zu Expert/innen in eigener Sache zu machen und diese selbst in die Hand nehmen.

- Sie tauschen Erfahrungen und Wissen aus und unterstützen sich gegenseitig und
- Sie suchen nach neuen Möglichkeiten für eine Verbesserung ihrer Lebensqualität

Die Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle bietet Ihnen:

- die 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 Fachreferent*Innen
- Informationen über Workshops, Kurse und andere soziale Einrichtungen
- ein Angebot themenbezogener Veranstaltungen
- soziale und andere Beratung
- Konfliktberatung und Mediation

Heidi Graf

Selbsthilfe Kontaktstelle Horizont



Heidi Graf



Jürgen Kubens



Melanie Vansien

Selbsthilfegruppen	5
Gruppen und Bewegungskurse	19
Kurse in Kooperation mit der VHS-Lichtenberg	25
Kreatives - Initiativen	29
Beratungsangebote	30

Selbsthilfe Kontaktstelle Synapse



Dagmar Buresch

Selbsthilfegruppen	32
Bewegungsgruppen	40
Sprachen	43

Kontaktstelle PflegeEngagement 44

Weiteres

Kiezspinne FAS e.V.	49
Notrufnummern	50

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!

Selbsthilfegruppe - wie geht das? Am Beispiel einer bestehenden Gruppe

Positiv leben durch positiv denken

ist das Motto der SELBSThilfegruppen „Depression“, die sich einmal wöchentlich treffen.

Zu Beginn stellt jede/r Teilnehmende in einer kurzen „Blitzlicht-runde“ die eigene Befindlichkeit zum jetzigen Zeitpunkt vor, dabei ist es wichtig, mit einer positiven Nachricht zu enden. All diese positiven Äußerungen werden dokumentiert und am Jahresende vorgelesen. Die Hinwendung zum positiven Denken ist ein bewährtes Hilfsmittel, um Stimmungen und die Haltung zum Leben allgemein aufzuhellen, sich aus Sorgen, Ängsten und sogar Süchten zu befreien. Dass diese Methode nicht immer einfach ist, viel Übung und Selbst-Bewusstsein (spricht: Achtsamkeit sich selbst gegenüber) abverlangt, wissen die Gruppenmitglieder aus ihrer Selbsthilfepraxis sehr gut.

Häufig fehlt eine klare Vorstellung von den eigenen Sehnsüchten und dem, was man sich wirklich wünscht, während die Antwort auf die Frage, was man NICHT will, den meisten SELBSThilfegruppen-Mitgliedern sehr leicht fällt. Um den eigenen Verhinderern/Blockaden auf die Schliche zu kommen, bedarf es wiederum der Achtsamkeit und Selbst-Reflexion. Hilfreiche Unterstützung für diesen Prozess können themenspezifische Vorträge, vor allem aber Workshops sein.

Positive Gedanken haben auch positive Auswirkungen auf unsere Seele und unseren Körper und wir können lernen dessen Sprache immer mehr zu verstehen. Dann kommen wir in die Lage etwas zu ändern, uns immer mehr Gutes zu tun und eine gute Beziehung zu uns SELBST herzustellen.

Warum also nicht eine lebenslange Ehe mit sich SELBST schließen? Trauen Sie sich! Räume zum Leben, Lernen und Lehren sind im „HORIZONT“ und der „Synapse“ vorhanden.

Ramona Rewald, Heidi Graf

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

Selbsthilfegruppen 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. adhs-shg.kiezsoft.de

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



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: **donnerstags, 18.00 Uhr, Raum 1**
Angehörige sind herzlich eingeladen!

Atem und Bewegung

Ein Bewegungskurs 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

Beziehungssucht

oder gesunde liebevolle Beziehungen
Du möchtest etwas für Dich und dein Selbstbewusstsein tun und nicht mehr in Abhängigkeitsverhältnissen leben, die Dir nicht gut tun 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**

Chronische Rückenschmerzen

Patienten der Ambulanten und Stationären Schmerztherapie des Evangelischen Krankenhauses KEH gGmbH in Berlin-Lichtenberg haben sich zu einer SHG zusammen gefunden, 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: **2. und 4. Donnerstag im Monat, 16.00 Uhr**
Achtung! Diese Gruppe trifft sich im Frei-Zeit-Haus Weißensee, Pistoriusstr. 23, 13086 Berlin

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?

Termin: **donnerstags, 16.00 Uhr und 18.30 Uhr, Raum 4**

Diabetes

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 Uhr eine weitere Gruppe.

Fibromyalgie

Die Fibromyalgie, eine Form von rheumatischer Erkrankung, ist immer noch ein relativ unbekanntes Krankheitsbild. Symptome sind Schmerzen im ganzen Körper, Depressionen, Schlaf- und Essstörungen.

Termin: 1. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr, Raum 1

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, 9.30–12.00 Uhr, Raum 1

Leitung: Melanie Vonsien, Anmeldung unter 0174-1836596

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

Gemeinsam können wir unseren Lebenswillen stärken, Ängste und Sorgen minimieren.

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

Leben mit Krebs

In dieser Gruppe treffen sich nur Frauen.

Termin: 1. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr, Raum 4

Initiativgruppe Brustkrebserkrankter 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

Leitung: Elke Markgraf, Yoga-Lehrerin

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

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.

www.shg-parkinson-berlin-hh.de/

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

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 Belas-



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

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 unterstützen. Angehörige sind jederzeit willkommen. Kontaktaufnahme auch unter: www.shg-spielfrei.de

Termin: montags, 18.00 Uhr, Raum 1

Trotz Schlaganfall sinnvoll leben

Unter diesem Motto haben sich Frauen und Männer zusammengefunden, deren Leben durch einen Schlaganfall aus den gewohnten Bahnen gebracht wurde. Wir wollen uns über unsere Erfahrungen mit der Krankheit austauschen, unser Gedächtnis trainieren, miteinander spielen und gemeinsame Unternehmungen planen.

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

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

Trauergruppe

In einer kleinen, angeleiteten Gruppe möchten wir trauernden Menschen die Möglichkeit geben, wahrnehmen und verstehen zu können, was mit ihnen geschieht und was der Verlust bewirkt.

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

Leitung: Angelika Merkel, Trauertherapeutin,

Kosten: € 30.–/ € 10.– pro Treffen, eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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.

Termin: freitags, Treffpunkt bitte in der Kontaktstelle erfragen

Yoga - Selbsthilfegruppe

Wir wollen uns von der Unrast unserer Zeit lösen und beim Yoga Entspannung und innere Ruhe finden.

Termin: samstags, 10.00 Uhr, Yogaraum

In Gründung

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 weiter geben möchten.

Termin: bitte erfragen

Leitung: Ramona Rewald, Sozialarbeiterin, NLP-Practitioner

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, und alles ist ja manchmal durch den Ton im Ohr irgendwie unerträglich, aber gemeinsam erträgt man es leichter.

Terminvorschlag: 2. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr, Raum 4

„Wortfindungsstörungen“

Die „Wortfinder-Gruppe“ will Sie motivieren durch Erfahrungsaustausch und gemeinsame Bewältigung Ihrer Schwierigkeiten vom Alltag abzulenken und dieser Erkrankung Paroli zu bieten.

Nach dem Motto: „Nur gemeinsam sind wir „wortstark“!

Terminvorschlag: 1. Montag im Monat, 16.00–18.00 Uhr

Für erwachsene Menschen mit Legasthenie

Der Erfahrungsaustausch ist ein wichtiger Brückenpfeiler für die Bewältigung dieser „Schwäche“. Nur „Gemeinsam“ können wir diesen Zustand hilfreich, mit unterstützenden Maßnahmen meistern. Lassen Sie sich auf dieses Experiment ein! Wir freuen uns auf „Sie“.

Terminvorschlag: 3. Montag im Monat, 14.00–16.00 Uhr

Aktive Lebenskunst Literaturgruppe

für erwachsene Menschen mit Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten

Sie kennen Menschen,

- die nicht lesen und schreiben können und sich gern mit anderen Leuten darüber austauschen möchten,
- die daran interessiert sind, sich dennoch mit Sprache und Schrift zu beschäftigen
- die andere an den eigenen Erfahrungen mit der Beeinträchtigung teilhaben lassen möchten.

Dann erzählen sie ihnen bitte von unserer Gruppe, in der wir uns mit Hörbuchliteratur beschäftigen, kochen und vieles mehr machen wollen.

Die LegasthenikerInnen können diesen Text ja nicht lesen.

Terminvorschlag: 1. Montag im Monat, 14.00–16.00 Uhr



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 Unkostenpauschale von € 3,- an die SHK zu entrichten.

Termine: 7.3. 2015 und 6.6. 2015, 10.00–17.00 Uhr

Die Workshops sind einzeln buchbar.

Kosten pro Termin: € 25,96 (erm. € 14,48)

Leitung: Katrin Tschirschwitz

Anmeldung bitte beim Kooperationspartner VHS-Lichtenberg

Farben, ihre harmonisierende Wirkung auf den Organismus

In den alten Kulturen gehörte u.a. auch das Wissen um die Heilkraft der Farben zu den Geheimwissenschaften, die nur den Ärzten und Priestern zugänglich war.

Die meisten Menschen haben eine Lieblingsfarbe. In diesem Workshop wollen wir herausfinden, weshalb wir gerade diese Farbe für uns wählen. Oder weshalb lehnen wir bestimmte Farben ab? Wir werden die Wirkung der Eigenschaften von Farben auf uns in spielerischen Übungen testen.

Vielleicht gehen wir danach bewusster und mutiger mit Farben um, z.B. in unserer Bekleidung oder auf unserem Speiseplan.



Termin: Samstag 6. Juni 2015, 14.00–18.00 Uhr

Kosten: € 15.–/erm. € 12.–

Leitung: Malini Margit Langa, Yoga-Lehrerin

Meditations-Kurs

In diesem Kurs werden verschiedene Meditationswege vorgestellt und gemeinsam praktiziert. Jeder Teilnehmer findet seine eigene Methode. Themen des Unterrichts sind u.a.: Die Beziehung von Körper, Geist und Emotionen. Was bedeutet Karma? Hindernisse in der Meditation.

Termin: ab Mittwoch, 4. März 2015 (5 Termine in Folge),
18.00–19.30 Uhr

Kosten: € 45.–/erm. € 36.–; auch für Wiederholer

Leitung: Malini Margit Langa, Yoga-Lehrerin

Mehr weibliche Intuition im Beruf und Familie

Die Teilnahme an diesem Kurs hilft Ihnen ein neues Lebensgefühl für sich zu entdecken und zu entwickeln. Sie bekommen einen neuen Blickwinkel auf Ihr eigenes Leben und auf die verschiedenen Rollen, die Sie als Mütter, Ehefrauen, Partnerinnen, Arbeitsnehmerinnen, Töchter usw. zu erfüllen haben. Kursinhalt: Das emotionale Gleichgewicht herstellen, Schulung der Wahrnehmung eigener Gefühle und Körpersignale, lösen mentaler Blockaden, eigene Ressourcen erkennen und einsetzen lernen, praktische Anwendung von Entspannungsmethoden.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die mit Hilfe von weiblicher Intuition ihre mentale Stärke stabilisieren wollen.

Termin: 21. und 28. März 2015 10–17 Uhr

Kosten: € 49,92 (erm. € 26,96)

Leitung: Ewa Malanowski, Ramona Rewald,

Anmeldung bitte beim Kooperationspartner VHS-Lichtenberg

Selbsteilung, Basis-Seminar

Es ist bekannt, dass der Mensch seine Welt und seine Umgebung über Bilder erfährt. Die erste Sprache des Menschen ist die Bildersprache! Alle Eindrücke und Erfahrungen werden in frühester Kindheit und davor, im Unterbewusstsein als Symbol und Bild gespeichert.

Was steht nun hinter den Symbolen oder Bildern? Wie kann ich ihre positive Wirkung (Kreis, Blume, Stern usw.) für mein Wohlbefinden nutzen?

Wir machen dazu spannende Übungen.

2 Termine: 18. April & 09. Mai 2015, 14- 17 Uhr

Kosten: € 26.–/erm. € 22.–

Leitung: Malini Margit Langa, Yoga-Lehrerin

Wahrnehmungs-Seminar

Der Mensch ist ausgestattet mit Sinnesorganen, aber wie setze ich diese ein? Der heutige Mensch ist oft so von seiner Pflichterfüllung gefangen, dass er gar nicht mehr wahrnimmt, was mit ihm und in ihm durch Einwirkungen von außen so alles geschieht. Erst wenn der Körper und Geist vor Erschöpfung streiken, vielleicht Burn out diagnostiziert wird, wird er gezwungen Aktivitäten abzustellen und sich wahrzunehmen.

Wir wollen an diesem Tag unsere Wahrnehmung auf das Wesentliche wieder entdecken. Wie fühle ich mich dabei, wenn ich mich bewusst auf Geräusche, Gerüche, Töne, usw. einlasse? Wann geht es mir gut? Welche Signale meiner Sinne kann ich für mein Wohlbefinden in der Zukunft wieder beachten?

Termin: Samstag, 31. Januar 2015, 14 – 17 Uhr

Kosten: € 15.–/erm. € 13,50

Leitung: Malini Margit Langa, Yoga-Lehrerin



Wir bitten für alle Termine um Anmeldungen.

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, 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

Baby-Yoga

Yoga mit Babys fördert die Gesundheit und gleichzeitig die optimale Entwicklung der Babys von Reflexen im Anfangsstadium zu selbständiger Bewegung im Kleinkindalter. Baby-Yoga stimuliert alle Sinne und harmonisiert die Funktion der Körpersysteme. Gleichzeitig wird durch sanfte Yogaübungen die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mutter gestärkt. Ein wichtiger Aspekt des Baby-Yoga ist die gemeinsame Entspannung für Mutter und Baby. Hierdurch soll der Aufbau einer tiefen Beziehung unterstützt werden.

Kurse:

Kurs 1 ab 3 Monate- ca 6 Monate

Kurs 2 ab 6 Monate- ca. 12 Monate

Kurs 3 ab 12 Monate- ca 18 Monate

Termine: Kursbeginn bitte erfragen

Kosten: € 25.–/5 Treffen

Leitung: Alesja Wächter, Kinderkrankenschwester

„Bauchselbstmassage –

eine Begegnung mit mir selbst“

„Die Bauchmassage ist eine Begegnung mit Dir selbst und ein Weg zu neuer Gesundheit“ – so formuliert es die Autorin Maria Köllner in ihrem Buch. Der Bauch ist im Zusammenspiel von lebenswichtigen Funktionen und mit seiner klaren Wahrnehmungsfähigkeit und Sensibilität ein Wunderwerk der Natur. Das werden Sie erfahren, wenn Sie sich auf seine Berührung bei der sanften, manuellen Eigenmassage einlassen. Rundum Wissenswertes zum Darm und natürlicher Ernährung runden die zehn Schritte der Eigenmassageübungen ab.

Termin I: Montag, 20. April 2015, 17 Uhr, ca. 75 min.

Termin II: Montag, 28. September 2015, 17 Uhr, ca. 75 min.

Kosten: € 5.–/ Termin

Leitung: Ingeborg Hennig, Wellnessberatung & Training

Beckenbodengymnastik - Die Kraft aus der Mitte

Die Beckenbodenmuskulatur wird heute oft vernachlässigt. Dabei ist sie so wichtig, denn auf ihr lagert das gesamte Gewicht der Becken- und Bauchmuskulatur und einige Organe. Und wenn diese Muskulatur nicht regelmäßig trainiert wird, kann es zu Blasen- und/oder Darmschwäche führen. Eine intakte Beckenbodenmuskulatur hingegen stärkt auch die Rücken- und Bauchmuskulatur und verbessert die Körperhaltung.

Termin: mittwochs, 16.30–17.30 Uhr

Kosten: € 50.–/10 Treffen

Leitung: Silvia Arndt, Heilpraktikerin, Krankenschwester

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 ges. Krankenkassen übernommen.

Voranmeldung bitte unter Tel. 70 08 92 52

Termin: ab Dienstag, 10. März 2015, 19.15–20.15 Uhr

Kosten: € 100.–, 10 Termine

Leitung: Gunnar Reinhardt, Dipl. Sportwiss./Therapeut



Gymnastik für Hochbetagte

Termin: mittwochs 10.00–10.45 Uhr

Kosten: € 4.– pro Teilnahme

Leitung: Ingeborg Hennig, Wellnessberatung & Training

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 / 4–5 Treffen

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

Leitung: Frank Gerke, Trainer für Nordic Walking

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 kennen lernen, 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. Und das alles für nur 1,10.– € pro Treffen.

Schaut einfach mal bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Euch.

Termin: dienstags 10–12 Uhr

Reha-Sport für Krebspatienten

Durch sanfte Bewegungen – entsprechend dem Krankheitsbild – wollen wir unsere Beweglichkeit erhalten und unser Immunsystem stärken. Der 15-minütige Entspannungsteil soll uns helfen, alles Bedrückende loszulassen und in die Tiefenentspannung zu kommen.

Termin: donnerstags, 13.30–15.00 Uhr

Kosten: € 1,50 /Treffen

Leitung: Heike Springer, Physiotherapeutin

Reiki-Kurse

1. Grad: 21./22.2., 11./12.4., 13./14.6., 19./20.9., 7./8.11. 2015, jeweils 10.00–18.00 Uhr

Kosten: € 150.– (Ermäßigung nach Absprache möglich)

2. Grad: 30./31.5., 5./6.9. 2015, jeweils 10–18 Uhr

Kosten: € 300.– (Ermäßigung nach Absprache möglich)

Die Teilnahme setzt den 1. Reiki-Grad voraus.

Reiki-Intensivtage: 7.2., 25.4., 6.6. 2015, jeweils 10.00–18.00 Uhr

Kosten: € 50.–/Tag

Reiki Praxisabende 1.–3. Grad, freitags jeweils um 17:30 Uhr

23.1., 20.2., 27.3., 24.4., 29.5., 26.6. 2015

Kosten: € 10.–

Leitung: Toshi J. Freeman, Reiki-Lehrerin

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

Termine ab August 2015 bitte erfragen!

Rückbildungsgymnastik

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

Termin: dienstags, 10.00–12.00 Uhr und 12.00–14.00 Uhr,

Yoga-Raum

Kosten: € 1,10.–/ Treffen, 5 Termine

Leitung: Ingelore Königer, Hebamme

Rückengymnastik Goplus

Sich im Alter beweglich und die Muskulatur aktiv zu halten, ist Ziel der wöchentlichen Gymnastikgruppe 60 plus. Mit kleinen Spielen, Gehschule und unterschiedlichen gymnastischen Übungen zur ganzkörperlichen Kräftigung und Dehnung werden sowohl funktionelle als auch Yoga- und Pilatesübungen integriert. Verschiedene kleine Sportgeräte und Entspannungsübungen ergänzen abwechslungsreich die Stunde.

Termin: mittwochs, 11-12 Uhr

Kosten: € 5,50 / pro Teilnahme

Leitung: Ingeborg Hennig, Wellnessberatung & Training

Präventionskurs „Rückenfitness“

Dieser von den Krankenkassen zertifizierte Kurs beinhaltet ein rückenstärkendes Konditions- und Koordinationstraining, das Übungen und Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenbeschwerden vermittelt. Außerdem werden einige Entspannungstechniken ausprobiert und Tipps für ein Muskelaufbau- und Ausdauertraining gegeben. Eine Übungseinheit vermittelt, was und wie Ausdauertraining (z.B. Walking oder Pezziballaerobic) mit einem gesunden Rücken zu tun hat und wie man mit Pulsmessung und der Bestimmung des Trainingspulses arbeiten kann. Ziel des Kurses ist es, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und zu dehnen und neben den regelmäßigen Übungen auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag zu fördern.

Kurs I: dienstags, 10. März–12. Mai 2015, 18.30–19.30 Uhr

Kurs II: dienstags, 6. Okt.–8. Dez. 2015, 18.30–19.30 Uhr

Kosten: je € 110,00.–, Betriebs- und Ersatzkrankenkassen erstatten zw. 70 und 100% zurück

Leitung: Ingeborg Hennig, Wellnessberatung & Training

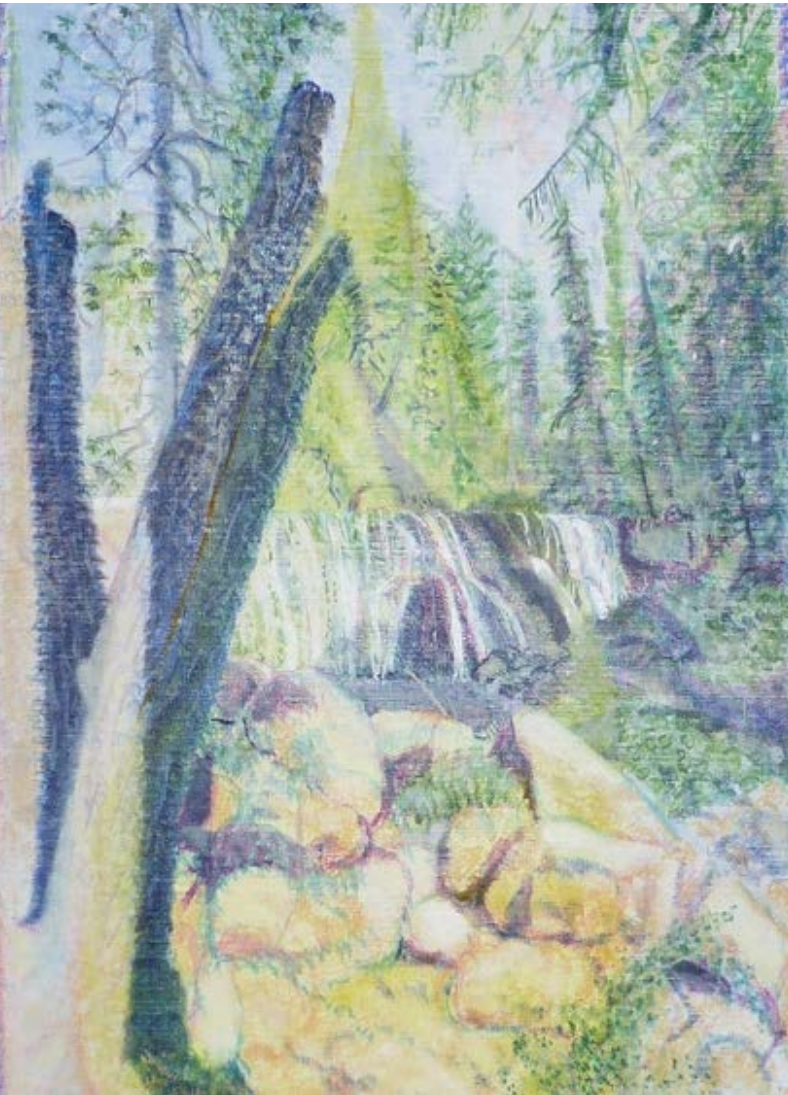
Bewegungskurse in Kooperation mit der Volkshochschule Lichtenberg

Tanzend ins Wochenende – offener Tanzabend

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern schult das Rhythmusgefühl und hält Kopf und Körper fit. Querbeet durch verschiedene Musik- und Tanzrichtungen werden die Grundschritte vermittelt - und los geht's! Feste TanzpartnerInnen sind keine Voraussetzung. Sie können auch alleine kommen

Termin: am ersten Freitag in Monat um 17 Uhr.

Kosten: € 1,50



Für diese Kurse bitte beim Kooperationspartner VHS-Lichtenberg anmelden.

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

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

5.01.–27.04.2015, 11–12 Uhr

Gebühr: € 61,40, erm. € 32,70 + € 8.– an Horizont und

4.5.–22.6.2015, 11-12Uhr

Gebühr: € 26,96, erm. € 15,48 + € 8.– an Horizont

Leitung: Hannelore Kretzschmar

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 Burnoutsyndrom diagnostiziert wurde, und eine tiefe Entspannung erfahren und genießen möchten. Nach der Absolvierung des Kurses sind die TeilnehmerInnen in der Lage selbstständig und in jeder Situation sich in einen entspannten Zustand zu bringen.

3.2.–5.5.2015, 16.30–18.00 Uhr

Gebühr: € 72,88, erm. € 38,44 + € 8.– an Horizont

Leitung: Eva Malanowski, TÜV-zert. Coach & Entspannungstrainerin

Altersgerechte Rückenschule

Das Programm dieses Kurses für Frauen und Männer beinhaltet sowohl Muskelaufbau durch intensives Muskeltraining als auch Muskeldehnung, Koordinations- und Balance-training sowie Sturzprophylaxe. Die Übungen sollen dazu beitragen, auch im Alter körperliches Wohlbefinden und Beweglichkeit zu erhalten.

19.01–18.05. 2015, 15.30–16.30 Uhr und 16.45–17.45 Uhr

21.01–20.05. 2015, 13.30–14.30 Uhr und 14.45–15.45 Uhr

Gebühr: € 61,40, erm. € 32,70 + € 8.– an Horizont

Leitung: Monika Röber

Rückenschule für Senioren

Es werden Übungen zur Verbesserung der Koordination, zur Mobilisation aller Gelenke und Kräftigung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Körperwahrnehmung angeboten.

13.1.–5.5. 2015, 09:00–10.00 Uhr

Gebühr: € 61,40, erm. € 32,70 + € 8.– an Horizont

Leitung: Gerhild Martin

Rheumagymnastik (Seniorenkurs)

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

14.1.–17.6. 2015, 9.30–10.30 Uhr

Gebühr: € 84,36, erm. € 44,18 + € 8.– an Horizont

Leitung: Ina Weinel

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

4.2.–27.5. 2015, 18–19.30 Uhr

Gebühr: € 90,10, erm. € 47,05 + € 8.– an Horizont

Leitung: Elke Markgraf

Hatha-Yoga - Mittelstufe

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 Teilnehmer mit Grundkenntnissen geeignet. Bitte Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

5.2.–28.05. 2015, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr: € 89,50, erm. € 46,75 + € 8.– an Horizont

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

12.1.–20.4. 2015, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr: € 78,62, erm. € 41,31 + € 8.– an Horizont

Leitung: Malini Margit Langa

27.4.–22.6. 2015, 18.00–19.30 Uhr

Gebühr: € 42,92, erm. € 26,96 + € 4.– an Horizont

Leitung: Malini Margit Langa



Hatha-Yoga Aufbaukurs

Dieser Kurs ist für Yoga Üben, 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 7 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.

ab 13.1. 2015, 18.45–20.15 Uhr

Gebühr: € 84,36, erm. € 44,18 + € 8.– an Horizont

Leitung: Malini Margit Langa

Qi Gong

Diese alte chinesische Entspannungs- und Bewegungskunst ist hervorragend geeignet, 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.

2.2.–4.5. 2015, 17.30–18.30 Uhr Grundkurs

und 18.45–19.45 Uhr Aufbaukurs

Gebühr: € 49,92, erm. € 26,96 + € 8.– an Horizont

Leitung: Marianne Raeschler

Kreatives - Initiativen

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

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 Kreativität wählen wir unsere Motive aus dem Leben und der Natur wie Landschaften, Stilleben und Meereswellen und verwandeln sie in individuelle Welten.

Termin: donnerstags, 12.00–16.00 Uhr, Raum 1

Leitung: Gabriele Wunderlich

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

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, 13.00–15.00 Uhr, Raum 4

Leitung: Frau Kucks

Bürgerinitiative „Berliner Luft“

Wir sind eine Gruppe von engagierten Frauen und Männern, die sich zum Ziel gesetzt hat, unser Umfeld im Bezirk lebenswerter zu gestalten und aktuelle Probleme in der Verkehrs- und Umweltpolitik gemeinsam zu lösen.

Termin: 1. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr

Beratungsangebote

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 0173 869 09 79

Kosten: € 10.–

Beraterin: Eva Malanowski, Entspannungstrainerin, Hypnotiseurin, 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 unter 962 10 33

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 unter 962 10 33

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 einer guten Freundin? Sie stecken in der Auseinandersetzung fest und können vielleicht sogar 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 wieder aufzunehmen.

Termin: nach Vereinbarung unter 962 10 33

Mediatorin: Heidi Graf in Zusammenarbeit mit den MediatorInnen-Team von „Lösen statt streiten“.

Selbsthilfegruppen bei Synapse, dem Selbsthilfetreff in Lichtenberg



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: jeden Dienstag, 18.00 Uhr

Brustkrebsooperierte 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.

Termin: bitte im Selbsthilfetreff Synapse erfragen

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. Wenn Sie Zeit übrig haben, die Sie gern mit Gleichgesinnten verbringen möchten, sind Sie in unserer Gruppe richtig. Zusammen planen, organisieren und in die Tat umsetzen – gemeinsam Spaß haben.

Termin: mittwochs, 16.00 Uhr

Harninkontinenz

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

Termin: dienstags, 14.30 Uhr

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 kann 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

Osteoporose

Unsere Osteoporose-Selbsthilfegruppe besteht schon seit 1996. Aus anfänglich einer Sportgruppe sind inzwischen sieben geworden, die jede Woche eine Stunde gezielte Osteoporosegymnastik 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 für

einander da und helfen uns gegenseitig. Neue, von Osteoporose betroffene Teilnehmer –übrigens auch Männer haben Osteoporose – sind in unserer Gruppe willkommen.

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: bitte im Selbsthilfetreff Synapse erfragen

Russischsprachige Selbsthilfegruppe Gesundheit

Wir sind eine Gruppe russischsprachiger Frauen, die entdeckt haben, dass es gut und wichtig ist, offen über gesund-



heitliche 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

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 wiederkehrenden 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, 17.15 Uhr

Trauer

In der Trauer nicht allein zu sein, Beistand und Trost zu spüren, ist für uns sehr hilfreich. Jeder von uns hat seine eigene Art mit der Trauer umzugehen. Wir sprechen darüber. Wichtig ist es für uns, mit der Trauer und sei sie noch so groß, die Brücke ins eigene Leben nicht aus den Augen zu verlieren und irgendwann aus dem Trauerschmerz zu neuer Lebensfreude zu finden.

Unsere Gruppe wird durch einen erfahrenen Trauertherapeuten begleitet.

Termin: 1. Dienstag im Monat, 10.00 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, Tonern, 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: bitte im Selbsthilfetreff Synapse erfragen

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

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 Asthmaticers.

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 Betroffenen 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- und Geschwister-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.



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 leider 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 beim Selbsthilfetreff Synapse, 55 49 18 92,
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

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.

Termin: 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
und donnerstags 18.00 Uhr, offene Gruppe

Beckenbodentraining

Richtig und regelmäßig durchgeführt, ermöglicht das Training die Stärkung und Straffung der Beckenbodenmuskulatur und dient somit auch der Vorbeugung und Behandlung von Harninkontinenz. Die Gruppe wird durch eine erfahrene Physiotherapeutin angeleitet.

Termin: mittwochs 11.00 Uhr (Okt.–März)

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**
und **donnerstags 18.00 Uhr Anfänger**

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 19 Uhr**

Sprachen

Englisch für Alltag und Urlaub - Abendkurs

Termin: **montags 18 Uhr**

Englisch Kommunikation

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

Englisch Konversation

Termin: **mittwochs 10.00 Uhr**

Französisch

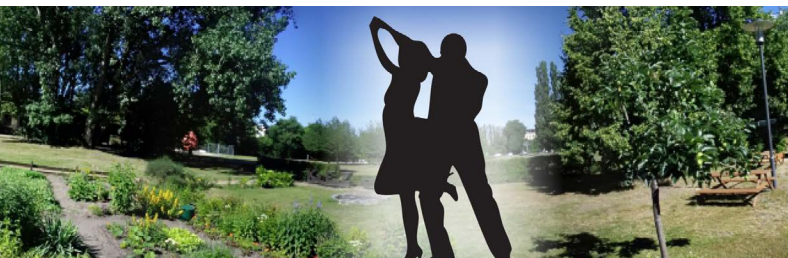
Geschlossene Gruppe

Termin: **donnerstags 18.00 Uhr**

Spanisch

Termin: **2. und 4. Montag im Monat, 18.45 Uhr (Konversation)**
und **mittwochs 18.00 Uhr (Anfänger)**

Bitte zu allen Selbsthilfe-, Bewegungs- und Sprachgruppen anmelden im Selbsthilfetreff Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin
Tel: 030 55 49 18 92
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Internet: www.kiezspinne.de



Gemeinsam für eine verbesserte Lebensqualität
von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen

Ehrenamtliches Engagement

Für alle Menschen, die ihren Mitmenschen Zeit schenken möchten

- kostenfreie Schulung, Fortbildung und regelmäßiger Erfahrungsaustausch
- Versicherungsschutz
- Freude teilen und voneinander profitieren
- Information und Beratung

Für alle Interessierten an Themen wie Selbsthilfe, Ehrenamt, Pflege, Wohnen, Gesundheit

- wohnortnahe Informationsveranstaltungen mit Fachreferenten
- Beratung zu Ehrenamt und Selbsthilfe
- Vermittlung zu professionellen Anlaufstellen
- Besuchsdienst

Für Menschen mit Pflegebedarf, Angehörige, Freunde und Nachbarn

- geschulte ehrenamtliche „Zeit-Schenker“ besuchen Sie zu Hause
- Austauschen, zusammen kochen, gemeinsame Unternehmungen
- Zeit für eigene Freizeitaktivitäten, während der zu pflegende Partner in guter Gesellschaft ist
- Spaziergangsgruppe

Für Menschen im höheren Lebensalter

- geschulte ehrenamtliche Spaziergangspaten unterstützen Sie in Ihrer Mobilität
- mit anderen kleine Spaziergänge unternehmen
- im nahen Wohnumfeld die Natur, Kultur und Cafés genießen

Treffpunkt:

jeden Montag 11.00–12.00 Uhr, Nachbarschaftshaus ORANGERIE
Gerne holen wir Sie auch zu Hause ab!

Gesprächsgruppen

Für pflegende und betreuende Angehörige

- professionell begleitete Gruppen
- Gleichgesinnte kennenlernen und Verständnis finden
- neue Kraft schöpfen

Elterncafé' für Eltern von erwachsenen Kindern mit Behinderung

jeden 3. Mittwoch im Monat 10.00–12.00 Uhr, im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

NEU ab 13.01. 2015:

jeden 2. Dienstag im Monat 18.00 Uhr
Tagespflege „Am Fennpfuhl“ (in Kooperation mit der Demenzfreundlichen Kommune Lichtenberg e.V.) | Franz-Jacob-Str. 16–18 | 10369 Berlin | mit gleichzeitiger Betreuungsmöglichkeit

jeden 1. Montag im Monat 10.00 Uhr
im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

jeden 2. Mittwoch im Monat 16.00 Uhr
im Seniorenheim St. Albertus
Degnerstr. 22 | 13053 Berlin

Im Alltag gesund bleiben

jeden Mittwoch um 17.30 Uhr, im Nachbarschaftshaus ORANGERIE

Jour Fixe – Austausch zu Themen rund um ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Die Treffen finden in geschütztem Rahmen statt und bieten Informationen für Angehörige, Rechtsbetreuer, Interessierte und in WGs aktive Ehrenamtliche.

Mögliche Themen:

- Was unterscheidet eine WG von einem Heim?
- Wie kann das Leben in einer WG finanziert werden?
- Wie gestaltet sich der Alltag in einer WG?
- Welche Zusatzangebote für Menschen mit Demenz gibt es?
- Was ist eine Angehörigenvereinbarung?
- Was kann bei Konflikten in der Wohngemeinschaft getan werden?

Zeit: 19.03., 10.09., 26.11. 2015, 17–19 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Kiezspinne FAS e.V.,

Weitere Informationen:

www.swa-berlin.de oder telefonisch: 030 854 077 18

Die Jour Fixes sind ein gemeinsames Angebot des Vereins Selbstbestimmtes Wohnen im Alter (SWA e.V.) und den Kontaktstellen PflegeEngagement (KPE).

Alle Angebote sind kostenfrei.



Ines Drost, Kathrin Strumpf

Unsere Aufgaben

Die Kontaktstellen PflegeEngagement stellen eine Ergänzung zu den professionellen Angeboten in der häuslichen Pflege dar. Ausgerichtet an regionalen Bedarfen und Strukturen unterstützt und entwickelt die Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg gemeinsam mit engagierten Anwohnern und Netzwerkpartnern wohnortnahe Selbsthilfe- und Ehrenamtsstrukturen.

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

Die Angebote distanzieren sich von jeglichen pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen.

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.

Sind Sie *pflegender Angehöriger* und möchten sich mit Gleichbetroffenen austauschen? Haben wir Sie neugierig gemacht, sich als Ehrenamtlicher zu engagieren? Wünschen Sie sich einen Besuchsdienst?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf bzw. Ihr Interesse!

Sprechzeiten der Kontaktstelle PflegeEngagement

Kiezspinne FAS e.V. **Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg**

Schulze-Boysen-Str. 37 | 10365 Berlin
Dienstag, 13.00–15.00 Uhr
Donnerstag, 10.00–12.00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen

Ines Drost, Dipl. Pflegepädagogin
Kathrin Strumpf, Dipl. Sozialpädagogin

Tel. 030 28 47 23 95
Mobil 0160 40 30 684 | 0170 17 18 37 77
ines.drost@kiezspinne.de
kathrin.strumpf@kiezspinne.de
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de
www.kiezspinne.de

Weitere Sprechstunden:

Selbsthilfe Kontakt- u. Beratungsstelle „Horizont“

Ahrenschooper Str. 5 | 13053 Berlin
jeden 2. Mittwoch im Monat, 13.00–15.00 Uhr
(mit Anmeldung)

Stadteilzentrum iKARUS

Wandlitzstr. 13 | 10318 Berlin
jeden 1. Mittwoch im Monat, 09.00–12.00 Uhr

Kiezspinne FAS e.V.

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

Seit über 20 Jahren knüpft er ein Netz zwischen Initiativen, Projekten, Trägern, Öffentlichen Einrichtungen und engagierten 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



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 Selbsthilfegruppen mit jungen Leuten U35 findest Du u.a. hier:

www.stadtrand-berlin.de (Junge Selbsthilfe, Junge Gruppen). Um junge Leute aus der Selbsthilfe in lockerer Runde kennenzulernen 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.

Index

A

ADS 5
Al-Anon Familiengruppe
. 5/39
Angehörige psychisch Kranker
. 39
Angst 5/32/37
Anonyme Alkoholiker 5
Anonyme Messies 6
Atem und Bewegung 6
Aquarellmalerei 29
Asthma 39

B

Babymassage 19
Bauchselbstmassage 20
Beckenbodengymnastik
. 41
Beratungsangebote 30/31
Beziehungssucht 6
Bipolare Störung 35
Bürgerinitiativen 30

C

Chronische Rückenschmerzen
. 7
Chronischer Schmerz 7
Colitis ulcerosa 39

D

Demenz 45/46
Depression 7/32/33
Diabetes 7/34

E

Ehrenamtliches Engagement
. 44
Elterncafé' 45

F

Familienaufstellung 14
Farben, die Wirkung der . . . 15
Feldenkrais, Bewegung nach
. 20
Fibromyalgie 8
Frauenfrühstück 8
Frauen mit erw. Töchtern . 13
Freizeitgruppe 34

G

Gymnastik für Hochbetagte
. 21

H

Herzkrankte 8
Hirntumor 8

I

Inkontinenz 35

K

Kontaktstelle
Pflegeengagement 44
Krabbelgruppe 21
Kreatives Gestalten 29
Krebs 9/22/32/34

L

Legasthenie 13
Literaturgruppe 14

M

Malgruppe Farbgalerie . . . 29
Mantra-Singen 9
Meditation 16
Multiple Sklerose 9

N

Neurodermitis 40
Nordic Walking 21

O

Osteoporose 35

P

Parkinson 10/36
Pflegerische Angehörige . . . 10
Poliobetroffene 10
Psychose 10

Q

Qi Gong 28/41

R

Reiki 22
Rheuma 26/36
Russische Selbsthilfegr. . . 36
Rückbildungsgymnastik . . 22
Rückengym. 60+ 23

Rückenfitness 23/26/42

S

Selbstheilung 17
Schlaganfall 11
Schreibgruppe 29
Spielfrei 11
Sprachen 43

T

Tai Chi 41
Tanz 24/42
Tinnitus 13
Trauer 12/37

U

Umwelterkrankungen 39

W

Wandergruppe 12
Wahrnehmuns-Seminar . . . 17
Weibliche Intuition 16
Wirbelsäulengymnastik . . . 25
Wortfindungsstörungen . . 13

Y

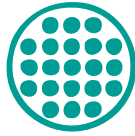
Yoga 12/19/25-28/40

Z

Zwänge 39

Horizont

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Horizont
Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin-Hohenschönhausen



AnsprechpartnerInnen:
Jürgen Kubens, Heidi Graf, Melanie Vonsien

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 13.00–16.00 Uhr
Donnerstag 10.00–13.00 Uhr

Synapse - Kiezspinne FAS e. V.

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin



Ansprechpartnerin: Dagmar Buresch

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

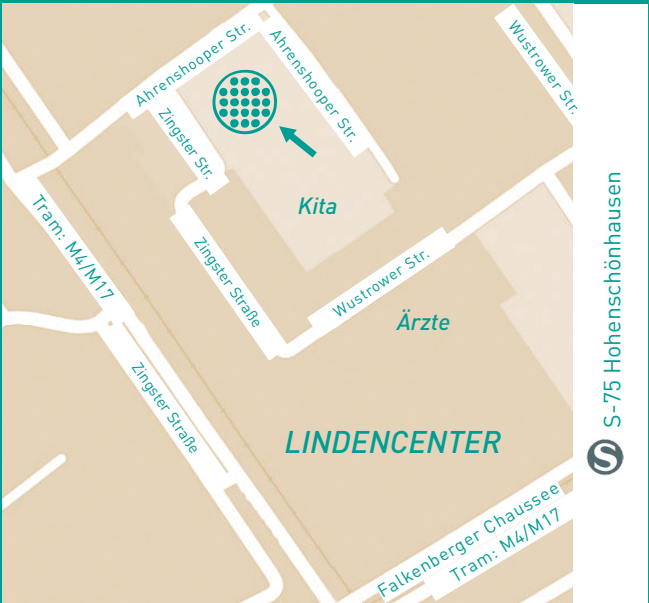
Sprechzeiten:
Montag 13.00–17.00 Uhr
Dienstag 13.00–16.00 Uhr
Freitag 10.00–12.00 Uhr

Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft AG Berlin
IBAN: DE 64 100 205 000 001 007 902
BIC: BFSWDE33BER

Redaktion: Jürgen Kubens
Copyright der Bilder: Jürgen Kubens, Kiezspinne FAS e. V.,
Inge Senger
Gestaltung: www.duett-design.de

Programminhalte unter Vorbehalt

Gefördert durch die Senatsverwaltung für
Gesundheit und Soziales und die Krankenkassen.
Mitglied im DPW Berlin und im SELKO e.V.



Horizont

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin-Hohenschönhausen

Fahrverbindung: S-Bahn S75 Hohenschönhausen;

Tram M4 / M5 / M17; Bus X54 / 154 / 256 / 197 / 893



Synapse in der Kiezspinnne

Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin

Fahrverbindung: S-Bahn Frankfurter Allee: Ring S41 / 42 sowie S 8, 85, 9 und S5, 7, 75 zum Nöldner Platz; U-Bahn U5-Magdalenenstraße; Tram M13 / M 16