



Humanistischer Verband
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

Selbsthilfe- gruppen und Veranstaltungen

Programm
Januar bis Juni 2023

KIS

KONTAKT- UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

Inhalt

Selbsthilfe entdecken	2 - 3
Ihre Ansprechpartner_innen	
Gruppenübersicht	4
Veranstaltungen der KIS	27
Fortbildungen für Selbsthilfegruppen	33
Weitere Angebote in der KIS	33
Peer-Beratung	
Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen	
Der Humanistische Verband	35
Hier finden Sie uns	36

Unsere Sprechzeiten

Montag und Mittwoch, 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag, 10.00 - 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon: 030 49 98 70 910
E-Mail: kis@hvd-bb.de

www.kis-pankow.de
www.facebook.com/KISPankow.Berlin/

Ihre Ansprechpartner_innen

Ben Neirich, Julia Putfarcken
und Emely Neuber

KIS

KONTAKT- UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

Selbsthilfe im Großbezirk Pankow entdecken – Unterstützung finden

Das zentrale Anliegen der **KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe** ist es, alle Interessierten über die Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe zu informieren und sie in ihrem Engagement auf dem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen. Der Austausch zwischen Menschen mit ähnlichen Problemen und Anliegen stärkt die eigenen Empowerment-Strategien – gerade in Krisenzeiten.

Unsere Angebote und Selbsthilfegruppen passen wir in Pandemiezeiten immer den aktuellen Bestimmungen an. So sind die Gruppen kleiner, auch online möglich und einige Termine weichen von den üblichen Treffen ab. Jede Gruppe entscheidet eigenständig, ob und wann sie neue Teilnehmende aufnimmt. Bitte melden Sie sich im Vorfeld unbedingt an!

Wir freuen uns auf Sie!

Unser Angebot für Sie

- Beratung zu Selbsthilfethemen und Selbsthilfegruppen im Bezirk Pankow
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen oder an andere Beratungsangebote
- Unterstützung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung von bestehenden Selbsthilfegruppen
- Veranstaltungen und Fortbildungen zu selbsthilferelevanten, psychosozialen und gesundheitsbezogenen Themen
- Vernetzung mit Einrichtungen des Gesundheits- und Gemeinwesens

AD(H)S

AD(H)S – Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit AD(H)S und erwachsene Betroffene

Wir wollen uns gegenseitig unterstützen auf dem mehr oder weniger steinigen Weg durch den Alltag.

WANN: 3. Mittwoch im Monat, 20.00 - 22.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 71 52 02 85, rg.berlin-pankow@adhs-deutschland.de, www.adhs-deutschland.de

AD(H)S – Kronengruppe

Depression/Dysphorie, Impulsivität, Vergesslichkeit /Unkonzentriertheit, Hyperaktivität.

Alle Teilnehmer_innen der Gruppe haben ihre individuellen Erfahrungen mit diesen typischen Symptomen von ADHS/ADS. Über unsere Erfahrungen tauschen wir uns aus und unterstützen uns gegenseitig.

Was kann man machen? Welche Medikamente gibt es? Wie finde ich einen Psychiater oder Therapeuten? Die Fragen kennen wir alle und wenn Du bei uns mitmachst, teilen wir mit Dir unsere Erfahrungen.

WANN: Dienstag in den geraden Kalenderwochen, 20.30 - 22.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: info@kronengruppe.de, www.kronengruppe.de

Alkoholabhängigkeit

AA – Anonyme Alkoholiker

Meetings für Alkoholiker_innen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören.

WO: Online- und Telefonmeetings

KONTAKT: erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de, www.anonyme-alkoholiker.de

AA English – Alcoholics Anonymous

Fellowship of men and women who share their experience, strength and hope that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.

WHEN: Tuesday and Thursday, 12.00 am - 01.00 pm, Friday 3.00 - 4.30 pm, registration required

WHERE: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

CONTACT: 0151 67 47 48 28, lordthunderbrush@gmail.com, www.anonyme-alkoholiker.de

AA Espanol – Alcohólicos Anónimos

CUÁNDO: lunes, 19.00 - 20.30 horas, es necesario registrarse

DONDE: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

CONTACTO: info@aaespberlin.com, www.anonyme-alkoholiker.de

AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

Wir sind eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen.

WANN: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: 030 84 10 94 44 (täglich 19 - 21 Uhr), www.akb-ev.de

Al-Anon/EKA – Angehörige/Erwachsene Kinder von Alkoholiker_innen

Gesprächsgruppen für Angehörige von alkoholkranken Menschen.

WANN: Mittwoch, 18.45 - 20.15 Uhr,

Samstag, 17.30 - 19.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910,

kis@hvd-bb.de, www.al-anon.de

Alkoholabhängigkeit

Al-Anon English Meeting

„Born free“

WHEN: Saturday, 11.30 am - 12.30 pm,
registration required

WHERE: Telefon meetings and KIS Pankow im
Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg,
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

CONTACT: www.al-anon.de

Alopecia areata – Kreisrunder Haarausfall

Alopecia areata – Kreisrunder Haarausfall

Alopecia areata ist die häufigste entzündliche Haar-
ausfallerkrankung. Wir tauschen Informationen über
Ärzt_innen, Therapien, den Stand der Wissenschaft
und Haarerersatz aus.

WANN: 1. Mittwoch in den ungeraden Monaten,
18.15 - 19.45 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 41 19 05 70 (ab 19 Uhr),
kopfsache@email.de

Alter

Restlaufzeit – Glücklich älter werden

Interessierte ab 55 Jahren sind eingeladen, sich über
das Älterwerden auszutauschen und gemeinsam
schöne Dinge zu erleben.

WANN: 4. Montag im Monat, 10.00 - 12.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: an wechselnden Orten

KONTAKT: 030 49 98 70 911,
kpe-pankow@hvd-bb.de,
www.humanistisch.de/kpe-pankow

Angst und Panik

Angst und Panik

Wir wollen unsere verschiedenen Ängste, Gedanken
und Hoffnungen teilen und uns ermutigen, unseren
Ängsten hinter dem „bösen Vorhang“ ins Gesicht
zu schauen.

WANN: Montag, 18.00 - 19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: online

KONTAKT: 030 549 059 22,
angst_und_panik_montag@outlook.de

Offener Treff bei Angst und Depression

Gemeinsam statt einsam. Trau Dich. Komm vorbei.
Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir
möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der
Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von
Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen
begleitet. Du hast die Chance, das Wirken einer Selbst-
hilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob
solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für
Dich sein kann. Jede_r ist willkommen. So wie Du bist.

WANN: 1. und 3. Dienstag im Monat,
10.00 - 11.30 Uhr,

2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr,
Anmeldung online über KIS-Website: [https://
humanistisch.de/x/kisberlin/inhalte/anmeldung-
zum-offenen-treff-bei-angst-und-depression](https://humanistisch.de/x/kisberlin/inhalte/anmeldung-zum-offenen-treff-bei-angst-und-depression)
oder telefonisch oder per E-Mail

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910,
kis-offenertreff@hvd-bb.de

Soziale Phobie

Es finden ein Gesprächskreis und eine Übungsgruppe
statt.

WANN: Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer
Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: sozialphobie-berlin.info@gmx.de

Angst und Panik

Bouldern und Gespräch bei Angst- und/oder Atemwegserkrankung

Die Gruppe trifft sich abwechselnd in den Gruppenräumen der KIS Pankow und in der Boulder-/Kletterhalle. Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern sind nicht notwendig. Wir freuen uns über Flinta* (Frauen, Lesben, Inter, Non-Binary, Trans und Agender*) über 18 Jahren.

WANN: Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: Boulderhalle und KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Musizieren gegen soziale Angst

Wir treffen uns, um mit Hilfe von Musik und Singen soziale Ängste abzubauen und ihnen entgegenzuwirken.

WANN: 1. und 3. Sonntag im Monat,

12.30 - 15.30 Uhr,

keine Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: singen_fuers_herz@gmx.de

Aphasie

Aphasie

Wir wollen uns in lockerer Runde treffen, gemeinsam Kaffee trinken, uns austauschen und Sprachspiele machen.

WANN: 1. und 3. Mittwoch im Monat,

14.00 - 16.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Arbeitssucht

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige

AAS sind eine Gemeinschaft von Menschen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Arbeitssucht zu verhelfen.

WANN: Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: berlin@arbeitssucht.de, www.arbeitssucht.de

Atemwegserkrankungen

Bouldern und Gespräch bei Angst- und/oder Atemwegserkrankung

Die Gruppe trifft sich abwechselnd in den Gruppenräumen der KIS Pankow und in der Boulder-/Kletterhalle. Vorkenntnisse im Bouldern oder Klettern sind nicht notwendig. Wir freuen uns über Flinta* (Frauen, Lesben, Inter, Non-Binary, Trans und Agender*) über 18 Jahren.

WANN: Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: Boulderhalle und KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Autismus

Autismus im Erwachsenenalter – Pankow

Gruppe für Erwachsene mit Autismus in Pankow.

WANN: 2. und 4. Samstag im Monat,

14.00 - 15.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: autismus.pankow@online.de

Autismus

Autismus im Erwachsenenalter – Prenzlauer Berg

Wie gehe ich mit Smalltalk um? Was mache ich bei Reizüberflutungen? Wo finde ich Hilfe?

WANN: Sonntag, 16.00 - 17.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Bindungsstörungen

tbd – Bindungs- und Verlustängste erkennen und überwinden

Ziel dieser Gruppe ist es, gemeinsam ungesunde Bindungsmuster zu entlarven und Wege in freie, liebevolle Beziehungen zu finden! Willkommen sind alle, die den festen Willen gefasst haben, ihre Themen anzupacken.

WANN: 1. und 3. Freitag im Monat,

16.30 - 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: tbd.pankow@gmail.com

Borderline

Borderline – Betroffenenengruppe

Bist du manchmal himmelhochjauchzend und im nächsten Moment tief betrübt, fühlst dich innerlich leer, hast den Drang dich selbst zu verletzen? Überfluten dich manchmal deine Gefühle? Dann sei herzlich willkommen in unserer Gruppe.

WANN: Freitag in den ungeraden Kalenderwochen, 17.00 - 18.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KBS Kontakt- und Beratungsstelle Pankow, Albatros gGmbH, Berliner Str. 16, 13189 Berlin

KONTAKT: 030 47 53 54 92, selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de

Borderline – Angehörigengruppe

Fühlst du dich manchmal als Angehörige_r von Borderline-Betroffenen hilflos und verstehst die Welt nicht mehr und hast den Eindruck, von der Flut an Gefühlen mitgerissen zu werden? Weißt du manchmal nicht mehr, was du brauchst, um für dich selbst Kraft zu tanken? Du möchtest aber nicht teilnahmslos danebenstehen, sondern verstehen, was in Borderliner_innen vor sich geht? Dann sei herzlich willkommen in unserer Gruppe.

WANN: Mittwoch in den ungeraden Kalenderwochen, 19.00 - 20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KBS Kontakt- und Beratungsstelle Pankow, Albatros gGmbH, Berliner Str. 16, 13189 Berlin

KONTAKT: 030 47 53 54 92, selbsthilfeborderline.berlinpankow@gmx.de

Co-Abhängigkeit

CoDA English

CoDa is a Twelve Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationships.

WHEN: Monday, 08.00 - 09.00 pm, registration required

WHERE: online meeting

CONTACT: 0160 98 39 41 06, www.coda-deutschland.de

CoDA English – Prenzlauer Berg

CoDa is a Twelve Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationships.

WHEN: Friday, 06.00 - 07.00 pm, registration required

WHERE: Kiezladen Zusammenhalt, Dunckerstraße 14, 10437 Berlin

CONTACT: 0177 74 14 404, ww1709@gmail.com

Darmerkrankungen

Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn/Stoma-Träger

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die sich über die Bewältigung ihrer Krankheit austauschen.

WANN: 1. Montag im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 47 11 377, anne.giesela@yahoo.de

Depressionen

Offener Treff bei Angst und Depression

Gemeinsam statt einsam. Trau Dich. Komm vorbei. Der erste Schritt ist oft der schwierigste. Doch wir möchten Dich ermutigen, es auszuprobieren. Der Offene Treff bei Angst und Depressionen wird von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet. Du hast die Chance, das Wirken einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen und herauszufinden, ob solch eine Gruppe eine Unterstützungsmöglichkeit für Dich sein kann. Jede_r ist willkommen. So wie Du bist.

WANN: 1. und 3. Dienstag im Monat, 10.00 - 11.30 Uhr,

2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr,

Anmeldung online über KIS-Website: <https://humanistisch.de/x/kisberlin/inhalte/anmeldung-zum-offenen-treff-bei-angst-und-depression> oder telefonisch oder per E-Mail

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis-offenertreff@hvd-bb.de

Depression/Anxiety – English Meeting

This is an English-speaking self-help group for those struggling with depression and/or anxiety. You can drop-in and meet the others with similar problems and (hopefully) get less stuck by listening and being listened to.

WHEN: 2. Monday of the month, 05.00 - 06.30 pm, 4. Sunday of the month, 06.00 - 07.30 pm, registration required

WHERE: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

CONTACT: helppberg@web.de

Depression

Gesprächsgruppe zum Thema Depression.

WANN: 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Depression und Angst

Wenn du dich selbst und andere kennenlernen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden. Wir versuchen, Hürden zu überwinden und Themen wie Angst und Depression zu besprechen. Die Selbsthilfegruppe ist ein Ort, an dem deine Gefühle kein Ballast sind. Wir freuen uns auf dich, denn du bist nicht egal.

WANN: Donnerstag, 17.15 - 18.45 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: dietruebentassen@posteo.de

Depressionen

Depression und Angst – Methodentraining

Selbsthilfegruppe mit Fokus auf das Einstudieren und Praktizieren von verschiedenen Übungen wie geführter Meditation, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining.

WANN: 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19.00 - 20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: kis.methodentraining@gmx.de

Depression und Angst – Mit Regentiefeln

Für Menschen, die so gerne an das sonnige Leben glauben möchten, jedoch schon vom Regen, Sturm und Blitzen überrascht wurden. Die sich aktiv mit Regentiefeln und Sommerkleid oder kurzer Hose, gegen Stürme stellen.

Wir wollen uns auf den rutschigen Wegen begleiten und uns gegenseitig die Sonne zeigen, damit keiner die Hoffnung im Schatten verliert. Ob deine Stürme nun aus Ängsten oder Depressionen bestehen, bei uns bist du willkommen... nur vergiss deine Regentiefel nicht.

WANN: Sonntag, 17.30 - 19.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: mit-regentiefeln@gmx.de (Bitte im Betreff der Nachricht das Stichwort „Selbsthilfe“ angeben!)

Angehörige von Depressionserkrankten

Als Angehörige von depressiv Erkrankten gerät man häufig an die eigenen Grenzen. Für Beziehungen kann dies schnell zur Belastung werden.

WANN: 1. Montag im Monat, 18.00 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 911, kpe-pankow@hvd-bb.de

Depressionen Ü65

Diese Gruppe bietet Menschen, die von Depressionen betroffen und über 65 Jahre alt sind, einen Raum für Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung.

WANN: Dienstag, 12.00 - 13.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Drogenabhängigkeit

NA – Narcotics Anonymous

Hier sind alle willkommen, die denken, sie könnten ein Problem mit legalen oder illegalen Drogen haben.

WANN: Mittwoch, 12.00 - 14.00 Uhr,

Freitag, 8.00 - 9.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: info@na-berlin.de, www.na-berlin.de

NA - Narcotics Anonymous English Meeting “No Matter What“

WHEN: Tuesday, 07.30 - 09.00 pm,

registration required

WHERE: Olof-Palme-Zentrum, Demminer Str. 28, 13355 Berlin

CONTACT: info@na-berlin.de, www.na-berlin.de

Recovery Dharma

We are a peer-led movement and community that is unified by our trust in the potential of each of us to recover and find freedom from the suffering of addiction.

WHEN: Sunday, 10.30 - 12.00 am, registration required

WHERE: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

CONTACT: recoverydharmaberlin@gmail.com, www.recoverydharma.org

Esstörungen

OA – Overeaters Anonymous

OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Überessen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich unterstützen.

WANN: Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: 030 4404 8676,

oa_samstag_13.30@gmx.de,

www overeatersanonymous.de

Familienkonflikte

Gewalt in der Kindheit & Kontaktabbruch zu den Eltern

Das Thema Gewalt durch das Elternhaus ist gesellschaftlich tabuisiert und viele Betroffene verstecken ihre belastenden und traumatischen Erlebnisse vor ihrem Umfeld. Diese Gruppe soll Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind, dass ihre Gefühle in Ordnung sind und sie diese auch miteinander teilen dürfen.

WANN: 1. und 3. Donnerstag im Monat,

18.30 - 20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: gewaltfamilie@gmail.com

Verlassene Eltern

Gesprächsgruppe für Eltern, deren Kinder den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben.

WANN: 3. Donnerstag im Monat, 15.30 - 17.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: rosi@verlassene-eltern-berlin.com,

www.verlassene-eltern-berlin.com

Childhood Emotional Trauma – Safe Space in English

A non-judgemental safe space and validation. „When we dare to say what happened to us and dare to ask for help, or if we can break the toxic family bond, we vote for ourselves.“ Come to us and vote for yourself.

WHEN: 3. Saturday of the month, 03.45 - 05.15 pm, registration required

WHERE: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

CONTACT: childhood.emotional.trauma.pberg@outlook.com

Freizeit

Märchenerzähler

Lesekreis für Märchenerzähler_innen

WANN: letzter Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de, www.die-maerchenerzaehler.de

Fibromyalgie

Fibromyalgie

Als Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie nehmen wir uns ernst. Wir sind eine fröhliche Gruppe, die viel lacht und unternimmt.

WANN: 1. Donnerstag im Monat, Anmeldung erforderlich

WO: Kulturzentrum Danziger 50, Danziger Str. 50, 10435 Berlin

KONTAKT: 0176 73 12 28 56

Gedächtnisstörungen

Frühbetroffene von Gedächtnisstörungen

WANN: 2. Mittwoch im Monat,
10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
WO: KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im
Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: 030 49 98 70 911,
kpe-pankow@hvd-bb.de

Geistige Behinderung

Gesprächsgruppe für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung

Diese Gruppe richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind. Eine Gruppe der Lebenshilfe Berlin e.V.

WANN: 3. Donnerstag im Monat,
10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de
www.lebenshilfe-berlin.de

Elterngruppe Down-Syndrom

Austausch und Information, Kinder mit und ohne Down-Syndrom können mitgebracht werden.

WANN: Sonntag alle 2 Monate,
10.00 - 12.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
WO: KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im
Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10,
13187 Berlin, (Nachbarschaftscafé, EG)
KONTAKT: 030 49 98 70 911,
kpe-pankow@hvd-bb.de

Hochsensibilität

Hochsensibilität

Die Reizschwelle ist niedriger, der Filter zur Abgrenzung nach außen schwächer. Wir tauschen uns über Alltagssituationen aus – darüber, was es heißt, sehr sensibel zu sein.

WANN: 1. und 3. Mittwoch im Monat,
16.30 - 18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: info@hsp-pankow.de

Selbsthilfegruppe für Hochsensibilität Weißensee

Empathie, intensive und vielschichtige Wahrnehmung, ausgeprägter Gerechtigkeitssinn, Harmoniebedürfnis und Neigung zu Selbstkritik/Perfektionismus können schön und hilfreich sein. Wenn wir damit umgehen können. Wir möchten einen Rahmen schaffen, in dem wir uns austauschen können. Ob für uns selbst oder Familienangehörige, unsere Kinder oder Partner_innen.

Kostenbeteiligung: 2 Euro
WANN: 1. Donnerstag im Monat,
18.30 - 20.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
WO: Familienzentrums Weißensee (Eingang hinten), Mahlerstraße 4, 13088 Berlin
KONTAKT: hochsensibilitaet-als-weg@web.de

Hörprobleme

HörKREIS

Wir sind eine Gruppe für Menschen mit Hörproblemen, die sich zu Gesprächen, Informations- und Erfahrungsaustausch treffen.

WANN: 4. Mittwoch im Monat,
15.00 - 18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: hannelore.paubel@gmx.de

Krebs

Tara – kreative Frauen – Malgruppe für Frauen mit Krebserkrankungen

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Krebs erkrankt waren oder sind und wir schätzen die heilsamen und stärkenden Kräfte gestalterischen Tuns.

WANN: 1. und 3. Mittwoch im Monat,

16.00 - 19.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: Kunsthaus e.V.,

Danziger Straße 101, 10405 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Kultur

Sans Frontieres Initiative

– Kamerunischer Kulturverein

Für Menschen aus Kamerun, die Unterstützung für das Leben in Deutschland brauchen, aber auch ihre Kultur pflegen wollen. SFI e.V. Berlin.

WANN: 2. Sonntag im Monat,

13.00 - 17.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: www.sfi_mail@yahoo.fr

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose

In dieser Gruppe tauschen sich Betroffene über ihren Umgang mit der Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose aus.

WANN: 1. und 3. Dienstag im Monat,

14.00 - 16.00 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: eb-online@web.de

Nationalsozialismus

One by One – Die Folgen des Nationalsozialismus, die in den Familien bis heute nachwirken

One by One versteht sich als Forum für einen Dialog zwischen verschiedenen Seiten, mit dem Ziel, sich gegenseitig zu ermutigen. In den regelmäßigen begleiteten offenen Gesprächsrunden kann die Auseinandersetzung mit der Haltung der eigenen Familie während der Zeit des Nationalsozialismus beginnen.

WANN: 5x im Jahr an einem letzten Sonntag im Monat, genauen Termin bitte erfragen,

Anmeldung erforderlich

WO: Galerie im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: One by One, Tel. 030 65 74 230

Parkinson

Parkinson

Andere Betroffene kennenlernen und Erfahrungen teilen.

WANN: 2. Dienstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr,

Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: Frau Canitz, 030 917 23 64

www.berlin-parkinson.de

Pflegende und sorgende Angehörige

Gesprächsgruppen für pflegende und sorgende Angehörige in Pankow

Angehörige von pflegebedürftigen Menschen sind häufig herausgefordert, viel Kraft für das Wohlergehen ihrer Angehörigen einzusetzen und denken dabei wenig an sich. Eine Gesprächsgruppe kann sehr unterstützen.

Gruppe in Pankow

WANN: 1. Dienstag im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr,
3. Montag im Monat, 10.00 - 12.00 Uhr,
3. Dienstag im Monat, 10.00 - 12.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KPE - Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 911,
kpe-pankow@hvd-bb.de

Gruppe in Weißensee

WANN: 3. Mittwoch im Monat, 19.30 - 21.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: Stephanus vor Ort, Pistoriusstr. 117, 13086 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 911,
kpe-pankow@hvd-bb.de

Rauchen

Rauchfrei

Gesprächsgruppe für Nichtraucher_innen, die schon mindestens 3 Wochen rauchfrei sind und immer noch mit der Sucht kämpfen.

WANN: 2. Freitag im Monat, 18.30 - 20.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Restless-Legs-Syndrom

RLS – Restless-Legs-Vereinigung Deutschland e.V. – Regionalgruppe Berlin

Das Restless-Legs-Syndrom ist eine unheilbare Erkrankung des zentralen Nervensystems. Stete Unruhe, erhebliche Schlafstörungen führen möglicherweise zu sozialer Isolation. Durch gemeinsame Gespräche wollen wir uns gegenseitig unterstützen.

WANN: 1. Mittwoch im Quartal, 10.00 - 12.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: Günter Jorek, 03338 330 104,
gue-jo@web.de

Sammelsucht und Desorganisation

Sammelsucht, Desorganisation und Komorbidität

Kennst Du das: Sammelsucht, Ordnungschaos und Handlungsblockaden? Stört es Dich und willst Du etwas daran ändern? Dann komm zu uns! Wir freuen uns über Verstärkung.

WANN: 1. und 3. Dienstag im Monat,
18.00 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de

Selbstwertgefühl

Das eigene Selbstwertgefühl verbessern

Wir wollen lernen, wie wir uns stressfrei gegen Überforderungen wehren, eigene Forderungen stellen und sie trotz schwankender psychischer Zustände durchhalten können.

WANN: Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

KONTAKT: selbstwert.p-berg@web.de

Sex- und Liebessucht

SLAA – Sex and Love Addicts Anonymous English Meeting

S.L.A.A. is open to anyone who knows or thinks they have a problem with sex addiction, love addiction, romantic obsession, co-dependent relationships, fantasy addiction and/or sexual, social and emotional anorexia.

WHEN: Thursday, 08.30 - 09.45 pm,
registration required

WHERE: KIS Pankow im Stadtteilzentrum
Prenzlauer Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin
CONTACT: berlin.thursday@slaa.de, www.slaa.de

Skin Picking Disorder

Skin Picking Disorder

Krankhaftes Knibbeln, Kratzen oder Drücken an Pickeln und Hautunebenheiten? Für alle, die an Skin Picking leiden und sich von Mensch zu Mensch austauschen wollen.

WANN: 1. Samstag im Monat, 19.30 - 22.00 Uhr,
3. Sonntag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Prenzlauer
Berg, Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin
KONTAKT: skinpicking.selbsthilfe@gmail.com

Trauer

Trauercafé

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot, ein Ort um sich mit anderen in ähnlichen Situationen auszutauschen, zu weinen oder auch zu lachen. Moderiert von Trauerbegleiterin Marianne Kietzer.

WANN: 2. Mittwoch im Monat, 16.00 - 17.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
KONTAKT: trauercafe-pankow@gmx.de

Trauernde Suizidhinterbliebene

Suizidtrauer wird oft von Schuldgefühlen oder Wut begleitet. Der Tod kommt plötzlich, häufig ohne Abschied. Die Gruppe soll helfen, gemeinsam mit anderen Betroffenen Hürden zu überwinden und Erfahrungen auszutauschen.

WANN: 1. Mittwoch im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 0175 20 92 749,
simoneandrew@yahoo.com

Traumkinder – Verwaiste Eltern

Traumkinder ist eine Gruppe für Eltern, die ihre Kinder durch Fehl- oder Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.

WANN: 4. Mittwoch im Monat, 18.30 - 20.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 0177 45 51 688,
gruppe@traumkinder-berlin.de,
www.traumkinder-berlin.de

Beratung für trauernde Kinder

Kinder trauern anders als Erwachsene. Deshalb möchte ich als „Trauerbegleiterin für Kinder“ Eltern in meiner Beratung fachgerecht erklären, wie sie ihre Kinder bei einem Verlust am besten begleiten können.

WANN: 1. Mittwoch im Monat, 18.15 - 19.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: 0175 20 92 749,
simoneandrew@yahoo.com

Ukrainische Geflüchtete

Ukrainische Frauengruppe

Wir laden ukrainische Frauen aus Berlin ein, um gemeinsam unser inneres Gleichgewicht zu finden. Wir haben verschiedene Themen und für jede ist etwas dabei. Wir machen zum Beispiel gemeinsame Lesungen, sprechen über gesunde Ernährung, oder machen Handarbeit. Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden, wie metaphorischen Karten oder neurografischem Zeichnen. Wir machen Transformationsspiele, Yoga oder gehen einfach zusammen im Park picknicken. Diese Gruppe ist eine Möglichkeit deinen Kommunikationskreis zu erweitern oder neue Freunde zu finden. Es geht auch darum, sich zu Erfahrungen in einer neuen Stadt und unserem neuen Lebensumfeld auszutauschen. Um mit uns in Kontakt zu treten, nähere Informationen zu erhalten oder sich uns anzuschließen, fülle bitte das Dokument aus, welches du über den QR-Code öffnen kannst.

WANN: Freitag, 10.00 - 13.00 Uhr

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: siehe QR-Code

Запрошуємо берлінських українок на наші зустрічі для пошуку внутрішнього балансу. У нас є різні теми на різні смаки. Бувають лекції про здорове харчування, бувають майстер-класи з хендмейду, працюємо з різними сферами через метафоричні карти, малюємо нейрографіку, граємо у трансформаційні ігри, займаємося йогою, просто разом ходимо на пікнік до парку, абощо. Це можливість розширення свого кола спілкування, або знайти нових друзів, просто обмінятися досвідом у новому місті, у наших нових реаліях. Для зв'язку, щоб дізнатися про розклад, або додатися до нашої спільноти заповніть будь ласка форму через QR-Code.

КОЛИ: П'ЯТНИЦЯ, 10.00 - 13.00

Де: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

KONTAKT: QR-Code



Veranstaltungen der KIS

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Anmeldung telefonisch unter 030 49 98 70 910 oder Mail an kis@hvd-bb.de.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Aufgrund der pandemischen Lage kann es vorkommen, dass einzelne Veranstaltungen kurzfristig abgesagt, verändert oder verschoben werden müssen. Die aktuellsten Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.kis-pankow.de oder über die angegebenen Kontaktdaten.

Entspannung durch Lachyoga Workshop

WANN: Montag, 20.02.2023, 18.00 - 19.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Spüren Sie selbst die stärkende Wirkung von Lachyoga auf Körper, Geist und Seele. Lachen lockert den Körper, regt an und setzt Glückshormone frei. Während der Veranstaltung werden wir unser Wohlbefinden durch einen Mix aus Lachübungen, Atemübungen und Entspannung steigern. Teilnahme gerne auch ohne Vorkenntnisse in Lachen, Atmen und Entspannen. Übrigens können wir nur entweder Lachen oder Grübeln.

WER: Ute Biedermann (Lachyogatrainerin)

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Großer Gruppenraum, 1. OG)

Veranstaltungen der KIS

„Hier ist meine Grenze!“ – Und dann? Workshop

WANN: Dienstag, 21.02.2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Abgrenzen, Annähern, Angrenzen - Eine körperorientierte Erforschung und Stärkung der eigenen Grenzen. In dieser Veranstaltung geht es darum, die eigenen Grenzen durch Reflexions- und Bewegungsübungen zu erforschen. Liebevoll, achtsam und teilweise spielerisch, inspiriert von unterschiedlichen körperorientierten Ansätzen, gehen wir den Fragen nach: Wie können wir unsere eigenen Grenzen besser wahrnehmen und respektieren? Was ist es, das uns dazu bringt unsere Grenzen zu überschreiten? Aber auch: Was hindert uns daran, in bestimmte Situationen unsere Grenzen zu erweitern? Und was für Techniken und Werkzeuge könnten uns beim Grenzen-Setzen oder Grenzen-Erweitern stärken?

WER: Svenia Sauer (Heilpraktikerin und Körpertherapie) und Hanna Nordqvist (Coach für Körperbewusstsein und kreatives Schreiben)

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
(Bewegungsraum, Dachgeschoss)

Wenn gesellschaftliche Krisen bei jungen Menschen zu eigenen Krisen führen – Informationsveranstaltung für junge Menschen und deren Angehörige Vortrag und Austausch

WANN: Donnerstag, 30.03.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

In letzter Zeit berichten Eltern, dass sie bei ihren Kindern zunehmend depressive Symptome und Stimmungen beobachten. Auch von Fachärzt_innen und Krankenkassen wird von einer Zunahme seit der Pandemie berichtet. Wir möchten bei dieser Veranstaltung Orientierung und Hilfestellung geben, wie man bei Kindern und Jugendlichen die Symptome erkennen kann und mit Depressionen umgeht.

WER: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) Pankow und Kontakt- und Beratungsstelle (KBS) Albatros gGmbH
WO: Kontakt- und Beratungsstelle Albatros gGmbH, Berliner Straße 16, 13189 Berlin

Resilienz und Naturerleben Workshop

WANN: Mittwoch, 19.04.2023, 17.00 - 19.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen. Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können. Bitte wettergerechte Kleidung tragen.

WER: Anja Lindner (Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für QiGong/Entspannung/Resilienz)
WO: Schönholzer Heide (Treffpunkt an der Bushaltestelle Hermann-Hesse-Straße)

Veranstaltungen der KIS

Gefangen in der Mutter-Rolle #Regretting Motherhood – Wenn das Mutter- Sein sich ganz anders anfühlt als erwartet Vortrag und Austausch

WANN: Freitag, 12.05.2023, 18.00 - 19.30 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Du bist gefangen, dein Mutter-Sein fühlt sich falsch an und all die schönen erwarteten Gefühle bleiben aus? Stattdessen wünschst du dir nur dein altes Leben zurück? Mit einem kurzen Impulsvortrag wollen wir in das Thema einsteigen und mit euch dann im Anschluss in den Austausch kommen. Wir berichten von unserer Arbeit und unseren eigenen Erfahrungen als ehemalige Betroffene. Im geschützten Raum habt ihr die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder einfach nur zuzuhören. Alles kann, nichts muss! Wir freuen uns auf euch.

WER: Eva Lux (systemische Therapeutin, Hebamme und Gruppenleitung Selbsthilfegruppe) und Juliane Wilson (Betroffene und Ansprechpartnerin Selbsthilfegruppe „Schatten und Licht“)

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Café, EG)

Entspannung durch Tanz Workshop

WANN: Dienstag, 06.06.2023, 18.30 - 20.00 Uhr,
Anmeldung erforderlich

Tanzen macht den Kopf frei, fördert die Motorik und stärkt die Koordination. Beim Tanzen können wir ausdrücken, was wir beim Klang der Musik spüren. Es hilft dabei, sich selbst wahrzunehmen und seinem Körper bewusst Achtsamkeit zu schenken. In diesem Workshop entdecken wir die Möglichkeit über rhythmische Bewegungen in die Entspannung und zur inneren Ruhe zu kommen. Die während des TANZENS ausgeschütteten Endorphine helfen uns dabei, Anspannungen loszulassen und Blockaden zu lösen. Dich erwartet eine Kombination aus sanftem Stretching, leichten Bewegungsabfolgen und freiem Tanz.

WER: Luisa Schlenzok-Winterfeld (Tanzpädagogin)

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
(Bewegungsraum, Dachgeschoss)

Nichts Passendes gefunden?

Dann lassen Sie uns eine Gruppe gründen!

Wir unterstützen Sie gern dabei, eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. In einem persönlichen Gespräch besprechen wir alle Möglichkeiten und bringen Ihre Gruppe Stück für Stück auf den Weg.

KONTAKT: 030 49 98 70 910 oder
kis@hvd-bb.de

Weitere Selbsthilfegruppen und Unterstützung finden Sie bei unseren Kolleginnen in Berlin-Buch

Selbsthilfe in Buch

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin (1. OG)

KONTAKT: 0162 52 93 458
selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de
www.selbsthilfe-nord.berlin



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Das berlinweite Fortbildungsprogramm „Aktiv in Selbsthilfe 2023“ von SEKIS ist zu finden unter <https://www.sekis-berlin.de/fortbildung>.

Sie können das Programm auch per Post erhalten. Schreiben Sie dazu bitte eine Mail an: fortbildung@sekis-berlin.de

Weitere Angebote in der KIS

Peer-Beratung – Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

In der Peer-Beratung wird die persönliche Krisenerfahrung als Ressource gesehen und bietet einen lebensnahen Beratungsansatz, der therapeutische und ärztliche Behandlungen ergänzen kann. Neben Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, steht die Peer-Beratung auch Angehörigen offen.

Unser Gesprächsangebot für Betroffene und Angehörige umfasst:

- Informationen zu den Krankheitsbildern mit denen unsere Peer-Beraterin Nora Fieling Erfahrungen hat (Depressionen, Angststörungen, Panikattacken)
- Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten
- Unterstützung bei der Therapeut_innensuche
- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen
- Motivierung und Aktivierung im Sinne des Empowerments

ANMELDUNG ERFORDERLICH:

Nora Fieling,
peerberatung-kispankow@nora-fieling.de,
030 49 98 70 910



Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen

Werden Sie Teil von diesem besonderen Netz – zeigen Sie Ihre Qualitäten und lassen Sie uns voneinander lernen. Die Berliner Selbsthilfekontaktstellen fördern als bezirkliche Akteure die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen.

Durch die hohe Betroffenenkompetenz in Selbsthilfegruppen und -organisationen in Bezug auf Krankheitsbilder und die Bewältigung psychosozialer und praktischer Probleme sind diese wichtige Ansprechpartner_innen für Gesundheitseinrichtungen, wenn es z.B. um Fragen der Patientenorientierung geht. Als „selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung“ profitieren Sie von diesem Wissen.

Weitere Infos:

Emely Neuber

e.neuber@hvd-bb.de oder

030 49 98 70 910,

www.selbsthilfefreundlichkeit.de



Wir sind viele

Wir setzen uns auf der Basis von Toleranz, Selbstbestimmung und Solidarität für eine menschlichere Gesellschaft ein und vertreten als Weltanschauungsgemeinschaft die Interessen religionsfreier Menschen. Wir unterstützen den Staat bei der Bildung und Erhaltung eines Wertekanons, indem wir friedens-, rechts- und wertefördernd auftreten.

In Berlin und Brandenburg betreiben wir über 26 Kindertagesstätten, lehren das Schulfach Humanistische Lebenskunde und veranstalten die JugendFEIERn in der Region. In unseren Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie unserem Jugendverband, den Jungen Humanist_innen, kümmern wir uns um die Anliegen der jungen Generation. Ferner bieten wir in zahlreichen sozialen Einrichtungen umfassende Beratung und Lebenshilfe an. Mit mehr als 15.000 Mitgliedern, über 1.400 hauptamtlichen Mitarbeiter_innen und fast ebenso vielen ehrenamtlich Engagierten bieten wir Unterstützung für viele Menschen unabhängig von Nationalität, Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Weltanschauung.

KIS ist ein Projekt des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdÖR und Mitglied im Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen, selko e.V.. KIS wird gefördert von der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und von der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Kassenverbände.



KIS

KONTAKT- UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

KIS-Büro und Gruppenräume im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

KIS-Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg

Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Kontakt: 030 49 98 70 910, kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

