

Kreatives Schreiben

Wir freuen uns, dich zu unserem Workshop „Kreatives Schreiben“ einzuladen.

In diesem Workshop entdeckst du die Kraft der Worte, um deinen Gedanken und Gefühlen einen besonderen Ausdruck zu verleihen. Egal ob du bereits Erfahrungen im Schreiben hast oder einfach nur neugierig bist – dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen die Freude am Schreiben zu entdecken oder zu vertiefen.

Ziel unseres mehrteiligen Workshops wird es sein, eine Broschüre „Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Angst und Depressionen“ zu kreieren.

WANN: Montag, 04.11.24, 17.00 - 19.00 Uhr und
02.12.24, 17.00 - 19.00 Uhr, jeweils inkl. einer Pause

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

Teilnahme an nur einem Termin ebenfalls möglich.

Kreative Gruppe für Menschen mit Ängsten & Depressionen

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die unter Ängsten und/oder Depressionen leiden und neue Formen des Umgangs damit ausprobieren wollen. Unterschiedliche kreative Methoden (zum Beispiel Acrylmalerei, Linoleumdruck, Collagen u.a.) können gemeinsam in der Gruppe erprobt werden, währenddessen besteht auch die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Begleitet wird dieses Angebot von einer Erfahrungsexpertin, die sowohl mit kreativ-künstlerischen Methoden als auch aus eigener Erfahrung mit Ängsten und Depressionen vertraut ist.

WANN: 2. Dienstag im Monat, 11.00 - 13.00 Uhr

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

In Bewegung

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Der Körper steht niemals still. Wenn wir denken, schlafen, sitzen und grübeln. Das Herz schlägt, der Körper atmet und über unsere Sinne nehmen wir unsere Umwelt wahr. Hier beginnen wir mit unseren Bewegungen. Allein und im Kontakt miteinander. Ganz klein, oder auch groß und schnell. Es darf alles sein, denn wir folgen nur unseren Impulsen. Es gibt kein „falsch“, denn alles ist richtig. Wir begegnen einander in der Bewegung, aus der ein Dialog entsteht. Es werden einfache Techniken aufgezeigt, die es allen Teilnehmer*innen erlauben, innerhalb der eigenen Möglichkeiten mitzumachen.

WANN: Sonntag, 06.10.24, 11.00 - 14.00 Uhr und
Sonntag, 20.10.24, 11.00 - 14.00 Uhr

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

Teilnahme an nur einem Termin ebenfalls möglich.



Wir sind viele

Als Weltanschauungsgemeinschaft vertreten wir, der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdÖR, die Interessen religionsfreier Menschen und setzen uns für eine menschlichere Gesellschaft ein. Wir unterstützen den Staat bei der Bildung und Erhaltung eines Wertekanons, indem wir friedens-, rechts- und wertefördernd auftreten. In unseren Einrichtungen und Projekten bieten wir Unterstützung unabhängig von Nationalität, Herkunft, Geschlecht, sexueller Orientierung oder Weltanschauung.



**Kreative Zugänge
für die Seele**
Innovative Ansätze der Selbsthilfe

KIS

KONTAKT- UND
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

Kreative Zugänge für die Seele – innovative Ansätze der Selbsthilfe

Ein Projekt der Kontakt- u. Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS) in Berlin Pankow

Im Bezirk Pankow gibt es, wie berlinweit, eine zunehmende Zahl von Personen, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Besonders häufig sind dies Ängste und Depressionen.

Mit dem Projekt der kreativen Zugänge für die Seele wollen wir als Selbsthilfekontaktstelle Betroffenen einen Ort geben, an dem sie neue kreative Angebote im Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen – in einer Art Werkstatt – ausprobieren und diese bei Bedarf in dauerhafte Selbsthilfeangebote transferieren können.

Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – vor allem die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren kann.

Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, wird von ihnen (teilweise) selbst umgesetzt und verfolgt einen partizipativen Ansatz. Das Ziel ist es, die erfolgreichen Ansätze in die Selbsthilfearbeit vor Ort zu übernehmen und zu verstetigen.

Wir möchten Menschen mit psychischen Erkrankungen – insbesondere mit Ängsten und Depressionen – einladen, die verschiedenen kreativen Angebote kennenzulernen und auszuprobieren.

Alle Angebote sind für Betroffene kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bei der KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow: kis@hvd-bb.de oder 030 49 98 70 910.

Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost

Dein Leben fühlt sich gerade falsch und belastet an? Dann nutze die verschiedenen genialen Möglichkeiten deines Körpers, um dich wieder freier zu fühlen:

Atme dich frei

Nutze deinen Atem, um dich mit Sauerstoff aufzufüllen und neue Kraft zu tanken. In diesem Workshop lernst du in verschiedenen Übungen, dich mehr auf deinen Atem zu konzentrieren und ihn gezielt für dein Wohlbefinden zu nutzen.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

WANN: Montag, 14.10.24 von 16.00 - 17.30 Uhr

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Erdgeschoss, Barfußraum)



Spiel dich frei

Mit Übungen aus dem Improvisationstheater kommst du mehr in Kontakt mit deinem Körper und deinen Gefühlen. Mach dich auf! Auf eine Reise zu dir selbst, die dein Selbstbewusstsein stärkt und dir ermöglicht, mit anderen freier in Kontakt zu treten.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

WANN: Montag, 18.11.24, 15.30 - 17.30 Uhr

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Erdgeschoss, Barfußraum)

Sing dich frei

Wann hast du das letzte Mal laut gesungen, getönt, deine Stimme erhoben? Du meinst, du kannst nicht singen? Unsere Stimme ist eines der wichtigsten Werkzeuge, um mit anderen in Kontakt zu treten, aber auch um sich abzugrenzen oder durchzusetzen. In diesem Workshop lernst du deine Stimme besser kennen und darfst ausprobieren, sie bewusst einzusetzen.

Bitte komm in bequemer Kleidung und bring dir dicke Socken oder Turnschuhe mit.

WANN: Montag, 25.11.24, 16.00 - 17.30 Uhr

WO: KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin (Erdgeschoss, Barfußraum)