

## KREATIVES SCHREIBEN

Wir freuen uns, dich zum 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 des Workshops wird es sein, eine Broschüre „Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Angst und Depressionen“ zu kreieren.

**WANN:** Mittwoch, 02.04.2025, 17.00-19.00 Uhr

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

Referentin: Nicole Witte

## LACHYOGA UND STRICKEN GEGEN DEPRESSIONEN – LACHEN UND KREATIVITÄT ALS WEG ZU MEHR LEBENSFREUDE

Fühlst du dich in letzter Zeit niedergeschlagen oder suchst nach Wegen, deine Stimmung positiv zu beeinflussen? Eine entspannende und heilsame Kombination aus Lachyoga und Stricken, speziell entwickelt, um Depressionen und negative Gedanken zu lindern.

Was erwartet dich?

**Lachyoga:** Mit gezielten Lachübungen lockern wir den Körper, lösen Spannungen und regen die Ausschüttung von Glückshormonen an. Lachen ohne Grund? Ja, das funktioniert! Freue dich auf eine außergewöhnliche, befreiende Erfahrung.

**Stricken:** Stricken in entspannter Plauderrunde hat einen meditativen Effekt und hilft dabei, Stress und innere Unruhe abzubauen. Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und in warmer Atmosphäre erste Strickversuche wagen oder bestehende Projekte weitermachen – ganz ohne Leistungsdruck. Bitte bringe hierfür dein eigenes Strickstück oder deine eigene Wolle und Nadeln mit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – alle sind herzlich willkommen!

**WANN:** Dienstag, 29.04.2025, 18.30-21.00 Uhr & Freitag, 30.05.2025, 17.30-20.00 Uhr

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

Referentin: Ute Biedermann

## FREIHEIT IM DENKEN (BRAINGYM UND ENTSPANNUNG)

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen.

Du bist hier richtig, wenn du zum Beispiel:

- Freude an Bewegung hast
- Lernen möchtest dich zu konzentrieren
- Ängste in den Hintergrund treten lassen möchtest
- Offen für Neues bist
- Gedankenfreiheit spüren möchtest

Wir machen einfache Übungen des „Braingym“ und andere Entspannungstechniken, meist im Sitzen. Die Veranstaltung wird draußen im Garten der KIS Pankow stattfinden, um eine Barrierefreiheit zu gewährleisten. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung in den Gruppenraum im 1. OG verlegt.

**WANN:** Montag, 12.05.2025 16.00-17.30 Uhr & Montag, 16.06.2025 16.00-17.30 Uhr

**WO:** KIS Pankow im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, (Garten hinter dem Haus)

Referentin: Kyra Gurung



Fotos: 123rf - links: 159823857\_Anna Ivanova, innen Mitte: Daniil Peshkov  
Titel: 107515006\_Olha Solodenko



Humanistischer Verband  
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe

unsere Welt  
human  
denken und  
gestalten



Humanistischer Verband  
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

## 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





## KREATIVE ZUGÄNGE FÜR DIE SEELE – INNOVATIVE ANSÄTZE DER SELBSTHILFE

### EIN PROJEKT DER KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE 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 Selbsthilfeangebote transferieren können.

Die Erfahrungen von Betroffenen zeigen, dass Methodenvielfalt – insbesondere die Einbeziehung von Körpererfahrungen und weiteren kreativen Angeboten – Belastungssituationen reduzieren können.

Unser Angebot wurde von den Betroffenen selbst entwickelt, (teilweise) selbst umgesetzt und es 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 Pankow, Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin: [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de) oder 030 49 98 70 910.

Das Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.

## 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, (Großer Gruppenraum, 1. OG)

## TANZ DICH FREI

Tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen, ganz frei für dich und gleichzeitig im Kontakt zu anderen. In diesem Workshop geht es um den Zugang zu deinen Gefühlen beim Tanzen und der Möglichkeit des Kontakts zu anderen.

**WANN:** Montag, 10.03.2025, 15.30-17.30 Uhr

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

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

Referentin: Birgit Vergien

## FÜHL DICH FREI

In diesem Workshop geht es um das Vertrauen in sich und dein Gegenüber. In kleinen Vertrauensübungen kommst du fremden Menschen näher und dir kann bewusst werden, dass die meisten Menschen es mit dir gut meinen und gleiche Bedürfnisse (nach Nähe, Distanz, Akzeptanz und Angenommenwerden) verspüren.

**WANN:** Montag, 24.03.2025, 15.30-17.30 Uhr

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

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

Referentin: Birgit Vergien



## SCHREIB DICH FREI

In diesem Workshop wirst du angeleitet, deinen Gedankenkreisen eine Form zu geben und deinen Ängsten, Träumen, Stärken oder Schwächen näher zu kommen sowie auf deine Gefühle beim Schreiben zu achten. Du wählst selbstbestimmt, womit du dich beschäftigen möchtest. Im Anschluss werden wir uns in der Gruppe über unsere Erfahrungen beim Schreiben austauschen.

**WANN:** Montag, 07.04.2025, 18.00-20.00 Uhr

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

Referentin: Birgit Vergien

## MACH DEN KOPF FREI

Es gibt einige Möglichkeiten, um Gedankenschleifen zu entkommen. In diesem Workshop erhältst du eine Einleitung ins Meditieren, wirst auf eine Traumreise geschickt und spürst, welche Kraft Entspannungsübungen verbunden mit positiven Affirmationen aufbauen können.

**WANN:** Montag, 14.04.2025 15.30-17.30 Uhr

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

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

Referentin: Birgit Vergien