

Liebe Neuköllnerinnen und Neuköllner!

Dies ist das gemeinsame Programm der Projekte unter der Trägerschaft des gemeinnützigen Vereins

Gesundheitszentrum Gropiusstadt e.V.

für den Zeitraum September 2011 bis Februar 2012.

Darin finden Sie eine Übersicht der aktuellen Selbsthilfegruppen, der Beratungsangebote, Veranstaltungen, Kurse und Workshops des Selbsthilfezentrums Neukölln an den beiden Standorten im Norden und Süden des Bezirks.

Das Selbsthilfezentrum ist Teil des Verbundes „Stadtteilzentrum Neukölln“, der sich für nachbarschaftliche Anliegen, Toleranz, friedliches Zusammenleben und bürgerschaftliches Engagement einsetzt.

In der Gropiusstadt unterstützen wir die vielfältigen Aktivitäten der Bürgerinnen und Bürger durch das EU-geförderte „BewohnerNetz“.

Die Kontaktstelle PflegeEngagement (KPE) hat an zwei Standorten ihre Arbeit aufgenommen und ist Teil der Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige.

Zur leichteren Navigation durch unsere breitgefächerten Angebote haben wir uns folgende Farbkodierung am unteren Heftrand einfallen lassen:



Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd



BewohnerNetz Gropiusstadt



Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord



Kontaktstelle PflegeEngagement

Viel Freude beim Lesen - Ihre Fragen und Anregungen richten Sie bitte an die Mitarbeiter/innen:

Selbsthilfezentrum

Antje Kleibs

Carmen Schmidt

Wolfgang Hardt

BewohnerNetz

Claudia Cremer

KPE

Marina Junghanns

Berlin-Neukölln, September 2011

Inhalt

Leistungen des Selbsthilfezentrums	3
Allgemeines zu Selbsthilfegruppen	4
Veranstaltungskalender 2011 - 2012	6
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd	8
Veranstaltungen	8
Kurse	18
Workshops	23
Beratung	33
Selbsthilfegruppen	34
Gesundheit + Krankheit	34
Psyche	37
Sucht	38
Angehörige	39
Aktivitäten + Kontakte	40
Angeleitete Gruppen	42
Zur Zeit nicht offene Selbsthilfegruppen	43
Selbsthilfeforum Neukölln / AK SH + Migration	44
Tauschring Neukölln-Süd	44
Fortbildungsangebote für Gruppenmitglieder	45
BewohnerNetz	46
Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord	47
Vorträge und Workshops	47
Beratung	50
Zeitpunkt - Mutter+Kind-Gruppen	50
Selbsthilfegruppen	51
Angehörige	51
Gesundheit + Krankheit	52
Psyche	53
Sucht	56
Aktivitäten + Kontakte	58
Kontaktstelle PflegeEngagement	59
Gruppen für pflegende Angehörige	61
Angebote der Kontaktstelle PflegeEngagement	62
Vernetzung - Partner in Neukölln	65
Verbund Stadtteilzentrum Neukölln	65
Arbeitskreis Kultur	66
Frauen-Café Gropiusstadt	66
Netzwerk Gropiusstadt	66
Netzwerk Ehrenamt Neukölln	67
Beratungs- und Informationsadressen	68
Unser Träger: Gesundheitszentrum Gropiusstadt e.V.	72
Impressum	72
Index / Suche	73

Was bietet das Neuköllner Selbsthilfezentrum? Information, Beratung und Unterstützung

- Beratung für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen
- Lebenshilfe-Beratung, Clearinggespräche
- Information über Selbsthilfegruppen in Neukölln, Vermittlung zu bereits bestehenden Gruppen
- Organisatorische und fachliche Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen
- Hilfestellung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Fachliche Beratung über das Vorgehen in der Gruppenarbeit und Hilfe bei auftretenden Schwierigkeiten in der Gruppe
- Projekt- und Finanzierungsberatung für Selbsthilfegruppen, z.B. Krankenkassenförderung
- Informationen zu Selbsthilfe-Themen, vielen gesundheitlichen, psychosozialen und psychologischen Problemen, Vermittlung an spezielle Beratungsstellen
- Die Gruppenräume beider Selbsthilfezentren stehen Selbsthilfegruppen und -initiativen gegen eine geringe Nutzungsgebühr bzw. auf Spendenbasis zur Verfügung
- Hilfe bei der Organisation von Vorträgen, Veranstaltungen zu Selbsthilfethemen
- Veranstaltungen, Kurse und Workshops zu gesundheitlichen, psychosozialen, soziokulturellen und umweltpolitischen Themen
- Nutzung der Fachbibliothek und der technischen Ausstattung
- Beratung und Vermittlung rund ums Ehrenamt und freiwilliges Engagement
- Neu: Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, Unterstützung für pflegende Angehörige
- Koordination des „Neuköllner Selbsthilfeforums“, des „Arbeitskreises Selbsthilfe und Migration“ und des „Netzwerkes Gropiusstadt“

Allgemeines zu Selbsthilfegruppen

„Der erste Impuls, sich für eine Selbsthilfegruppe zu interessieren, ist meistens der Wunsch, sich mit dem eigenen Problem nicht mehr allein zu fühlen.“

Was nützen mir Selbsthilfegruppen?

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage bei gesundheitlichen oder persönlichen Problemen
- Informationen und Wissensvermittlung
- neue Kontakte
- gemeinsame Aktivitäten
- gegenseitige Unterstützung

Was trage ich dazu bei?

- meine Ideen, mein Wissen, mein Engagement
- aktives Mitwirken
- regelmäßige Teilnahme an der Gruppe
- Achtung der anderen Teilnehmer/innen
- Schweigepflicht bzgl. Informationen aus der Gruppe
- Beitrag zu den Raumkosten / Spende

Wie finde ich eine „passende“ Selbsthilfegruppe?

Rufen Sie uns an oder schauen Sie zu unseren Sprechzeiten vorbei. Wir sprechen über Ihre Probleme und Wünsche und beraten Sie, ob und wo es eine passende Gruppe für Sie gibt.

Sie erfahren von uns Ort und Zeit der Gruppentreffen und wie Sie die gewählte Gruppe kennen lernen oder Kontakt aufnehmen können. Viele Gruppen haben eine/n Ansprechpartner/in, der/die Ihnen mehr sagen kann über Inhalte, Themen, Größe und Besonderheiten der Gruppe. Gibt es aktuell keine passende Gruppe, können Sie auch selbst eine neue Gruppe gründen. Dabei beraten und unterstützen wir Sie natürlich gerne!



Allgemeines zu Selbsthilfegruppen

Wichtiger Hinweis:

Bitte denken Sie daran: Nicht alle Gruppen sind jederzeit offen bzw. nehmen nicht jederzeit neue Teilnehmer/innen auf. Auch die Zeiten der Gruppentreffen können sich ändern. Bitte rufen Sie uns daher an, bevor Sie zum ersten Mal in eine Gruppe gehen!

Selbsthilfegruppen arbeiten - in der Regel - ohne professionelle Hilfe und Anleitung. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, jedoch oft sinnvoll ergänzen.

Unkosten

Für Beteiligung an den Raumkosten gelten folgende Regelungen:

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Wir freuen uns über jede Spende!

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wir bitten um eine geringe Kostenbeteiligung pro Teilnehmer/in und Treffen: 1 € (0,50 ermäßigt)

Daneben bieten wir auch **angeleitete Kurse** an, für die ein Kostenbeitrag erhoben wird. Diese Gebühren (und mögliche Ermäßigungen) finden Sie jeweils bei den Angeboten.

Die Gebühren für gesundheitsfördernde Kurse werden häufig bis zu 75 % von den Krankenkassen übernommen – sprechen Sie Ihre Krankenkasse zuvor an.



Veranstaltungskalender 2011

Datum	Zeit	Thema	Seite
-------	------	-------	-------

September 2011

14.09.	18.30	Inkontinenz bei Frauen	8
21.09.	18.30	Wenn Nerven schmerzen - was hilft?	8
22.09.	10.00	Umgang mit Demenz (f. Angehörige)	64
27.09.	10.00	Vorstellung türkischsprachiger Pflegedienste (f. Angehörige)	64
27.09.	18.00	Borderline-Störungen - was bedeutet das f. Angehörige / Freunde?	47
28.09.	18.30	Fotoabend Kalkutta und Philippinen	8
28.09.	19.00	Nichtraucher/in werden - mit Hypnose leicht gemacht	47
29.09.	11.00	Demenztag (f. Angehörige)	64
30.09.	10.00	Dialog Selbsthilfe + Migration Schilddrüse - Organ mit großer Wirkung	9

Oktober 2011

01.10.	16.00	Geheimnisse der türkischen Küche	47
02.10.	11.00	Exkursion nach Köpenick	9
07.10.	10.30	Inforunde über dementielle Erkrankungen	10
11.10.	18.00	Ernährung bei Krebs	48
13.10.	19.00	„Süt“ - türkischer Spielfilm	25
18.10.	18.00	Einführungsvortrag zum Kompaktseminar NLP & Nordic Walking	10
19.10.	18.30	Adipositas und Binge Eating	11
20.10.	15.00	Sprichwort-Flyer basteln (f. Angehörige)	64
26.10.	18.30	Nutzen des Internets (für SHG)	45

November 2011

02.11.	18.30	Kniestiche, Gelenkersatz - Knie + Hüfte	11
09.11.	18.30	Krebsprävention	11
16.11.	18.30	Behandlung des Mamma Karzinoms	12
17.11.	10.00	Dialog Selbsthilfe + Migration Die Harmonie des weiblichen Körpers	12
23.11.	18.30	Mediavortrag Patienten/innenverfügung	13
30.11.	18.30	Nikotinentwöhnung und Ersatzpräparate	13

Dezember 2011

07.12.	18.30	Diagnose Alzheimer	13
14.12.	17.00	Kontaktpersonentreffen 2011	14
21.12.	15.00	Weihnachtsfest für alle Gruppenmitglieder	14

Veranstaltungskalender 2012

Datum	Zeit	Thema	Seite
Januar 2012			
10.01.	18.00	Einführungsvortrag zum Kompaktseminar NLP & Nordic Walking	15
11.01.	11.00	Neujahrs-Brunch	14
11.01.	19.00	Skills und Achtsamkeit	48
11.01.	18.30	Heuschnupfen, Tierhaar- und Obstallergie - mit Hypnose heilbar?!	16
18.01.	18.30	Chirurgische Verfahren zur Behandlung übergewichtiger Patienten/innen	16
24.01.	18.00	Merkmale des Burn Out & Wege aus der Sackgasse	49
25.01.	18.30	Stoffwechseleränderungen bei Frauen um die 40	17
Februar 2012			
08.02.	18.30	Einführung in die Methode der Klopfakupressur	17
21.02.	18.00	Filmabend „Water makes Money“	49
22.02.	18.30	Konflikte lösen - Streiten will gelernt sein (für SHG)	45
25.02.	11.00	Digitale Medien in der Selbsthilfegruppenarbeit	45



Carmen Schmidt

Team SHZ Süd

Antje Kleibs

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Veranstaltungen 2011

Inkontinenz bei Frauen – ein Tabuthema!?

Schwache Beckenbodenmuskulatur durch Schwangerschaft, Alterung und Senkung von Gebärmutter und Blase kann zu Inkontinenz führen. Lernen sie mehr darüber, um sich selbst zu helfen und dagegen anzugehen.

Zeit Mittwoch 14.09.11 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referentin Martina Heinrich-Kuhn,
 Physio- u. Atemtherapeutin
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Wenn Nerven schmerzen – was hilft?

Bei Gürtelrose, Polyneuropathie, Bandscheibenvorfall.

Zeit Mittwoch 21.09.11 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referent Dr. med. Max Nolte, Anästhesist +
 Schmerztherapeut
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Fotoabend Kalkutta und Philippinen

In Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Gropiusstadt Ihnen wird die Arbeit der Ärzte/innen für die Dritte Welt präsentiert. Hr. Dr. Siebel gibt Ihnen einen Einblick in die armen Gebiete der Großstädte der beiden o.g. Länder.

Zeit Mittwoch 28.09.11 18.30 Uhr
Ort Gesundheitszentrum Gropiusstadt,
 Lipschitzallee 20, ehemaliger Cafeteria-
 Raum, 1. Stock, linker Gang
Gebühren Gerne eine Spende für das SHZ
Referent Dr. Ulf Siebel, Arzt für die Dritte Welt
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00



Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Veranstaltungen 2011

„Dialog Selbsthilfe und Migration“

Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

Vortrag für Frauen mit Migrationshintergrund. In Koop mit dem Arbeitskreis „Selbsthilfe+ Migration“ und dem Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum (FFGZ).

Der Vortrag wird in deutscher Sprache gehalten mit Übersetzung in türkisch und arabisch.

Wir informieren Sie über Funktion und Bedeutung der Schilddrüse, wie es zu den unterschiedlichen Störungen kommt und welchen Einfluss dies auf den gesamten Stoffwechsel hat. Angesprochen werden auch mögliche Behandlungsmethoden und was Sie selbst tun können, um die Schilddrüsenfunktion zu unterstützen.

Zeit	Freitag 30.09.11 10–13 Uhr
Ort	DAUG, Boddinstr. 66, 12055 Berlin
Gebühren	Gerne eine Spende für das SHZ
Referentin	Christina Sachse, Apothekerin, FFGZ
Anmeldung	DAUG ☎ 475 95 777



Exkursion nach Köpenick

Eine Veranstaltung des BewohnerNetzes Gropiusstadt
Von Spindlersfeld aus wandern wir den Uferweg entlang zur Köpenicker Altstadtinsel. Wir besuchen u.a. den Park der Schlossinsel, einen Licht- und Schattengarten am Alten Markt und den berühmten Kiez mit seinen alten Fischerhäusern. Auch die Gewässer und die Natur rund um den grünsten Berliner Stadtteil werden wir bei schönem Wetter erkunden.

Zeit	Sonntag 02.10.2011 11 Uhr
Treffpunkt	S-Bhf Neukölln, Haupteingang am Blumenladen
Leitung	Tanja Weiland, Dipl. Sozialpädagogin
Spende	1,50 €
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

Inforunde über dementielle Erkrankungen

In Kooperation mit dem Frauen-Café Gropiusstadt

Wie entstehen Alzheimer und Demenz?

Wie kann man sie behandeln, damit leben?

Was ist wichtig für die Angehörigen?

Zeit Freitag 07.10.11 10.30–12 Uhr

Ort Frauen-Café Gropiusstadt,
Löwensteinring 22 A

Gebühren Gerne eine Spende für das SHZ

Referentin Dr. Elisabeth Zapfe,
Alzheimer Angehörigen Initiative

Anmeldung Frauen-Café ☎ 602 46 17

Einführungsvortrag zum Kompaktseminar NLP & Nordic Walking / Walking

“Neue Chancen zum Wunschgewicht für Menschen mit Übergewicht, die den Diäten-Teufelskreis unterbrechen wollen“ / Für Personen ohne psychogene Esssucht!

Der Besuch dieses Vortrags ist Bedingung für die Teilnahme am dazu gehörigen Kurs, s. bitte S.19.

Neurolinguistische Prozessgestaltung (NLP) ist ein Konzept zur Unterstützung persönlicher Veränderung. Es hilft bei der Aktivierung von Ressourcen und Veränderung von Verhaltensmustern. Im NLP gehen wir davon aus, dass es für jedes Verhalten einen sinnvollen Hintergrund gibt. Das gilt auch für das Ess-Verhalten. Diesen sinnvollen Kontext gilt es herauszufinden und so zu verändern, dass ungünstiges Ess-Verhalten überflüssig wird und das Wunschgewicht leichter erreicht werden kann.

Nordic Walking / Walking ist geeignet, Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht zu unterstützen. Regelmäßiges NW / W hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und regt die Fettverbrennung an.

Zeit Dienstag 18.10.11 18–19.30 Uhr

2. Möglichkeit am 10.01.12, s. bitte S.15,
dazu gehöriger Kurs in 2012, s. bitte S.19

Ort Frauen-Café Gropiusstadt,
Löwensteinring 22 A

Gebühren 1,50 € pro Vortrag

Referentin Barbara Westphal; NLP Trainerin

Anmeldung B. Westphal ☎ 606 95 80

Adipositas und Binge Eating und ihre Behandlung

Essstörungen sind Störungen des Verhaltens, die langfristige und ernsthafte Gesundheitsschäden verursachen - teilweise sogar lebensbedrohliche Folgen haben können. Wichtig ist bei allen Essstörungen, dass Personen gedanklich und emotional sehr häufig, manchmal ständig mit dem Essen und den Folgen beschäftigt sind.

Zeit	Mittwoch 19.10.11 18.30 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Gebühren	1,50 €
Referent	Dr. H. Joachim Bretz, Dipl. Psychologe
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

Kniestiche, Gelenkersatz - Knie + Hüfte

In Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Gropiusstadt
Wann muss operiert werden?

Zeit	Mittwoch 02.11.11 18.30 Uhr
Ort	Gesundheitszentrum Gropiusstadt, Lipschitzallee 20, ehemaliger Cafeteria- Raum, 1. Stock, linker Gang
Gebühren	Gerne eine Spende für das SHZ
Referent	Dr. Roland Herwig, Orthopäde
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

Krebsprävention

Informationen zum erfolgreichen Einsatz von Vitaminen, z.B. Vitamin B17 und anderen Vorbeugungsmöglichkeiten.

Zeit	Mittwoch 09.11.11 18.30 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Gebühren	1,50 €
Referentin	Frau Prof. Dr. Maike de Wit, Fachärztin für Innere Medizin, Vivantes Klinikum Neukölln, Onkologie
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

Neues in der Behandlung des Mamma Karzinoms

Prof. Dr. Blohmer wird Sie in bewährter Form über aktuelle Behandlungsformen informieren und Ihre Fragen beantworten.

Zeit	Mittwoch 16.11.11 18.30 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Gebühren	1,50 €
Referent	Prof. Dr. med. Jens-Uwe Blohmer, Facharzt für Frauenheilkunde u. Geburtshilfe, Arzt für Onkologie u. Plastische Operationen, St. Gertrauden-Krankenhaus
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

„Dialog Selbsthilfe und Migration“
Die Harmonie des weiblichen Körpers

Vortrag für Frauen mit Migrationshintergrund, in Kooperation mit dem Arbeitskreis „Selbsthilfe und Migration“
Der Vortrag wird in deutscher Sprache gehalten mit Übersetzung in türkisch und arabisch.

Beim Frauenfrühstück am 17. November findet ein Vortrag zum Thema weiblicher Körper statt:

- Wie funktioniert der weibliche Körper?
- Was kann die körperliche Harmonie stören?
- Sexualität und Entbindung
- Partnerschaft und Liebe

Zeit	Donnerstag 17.11.11 10–12 Uhr
Ort	Jugendzentrum UFO, Lipschitzallee 27, 12351 Berlin
Gebühren	Gerne eine Spende für das SHZ
Referentin	Dr. Katrin Wolf, Frauenärztin, Berliner Familien- planungszentrum BALANCE
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

Mediavortrag Patienten/innenverfügung
Was ist neu und wichtig?

In Kooperation mit dem Selbsthilfeforum Neukölln
Seit 01.09.2009 sind Patientenverfügungen im BGB
abgesichert. Wie sollte jetzt eine Patientenverfügung
aufgesetzt werden und welche weitere Vorsorge ist
anzuraten?

Zeit Mittwoch 23.11.11 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referent Frank Spade, Dipl. Sozialwirt, HVD
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Nikotinentwöhnung und Ersatzpräparate

Im Rahmen der Aktionsreihe „**Qualmfrei in Neukölln**“ in
Kooperation mit dem BA Neukölln, Abt. Bürgerdienste und
Gesundheit und dem Verbund Stadtteilzentrum Neukölln
Infoveranstaltung für alle, die sich mit dem Gedanken
beschäftigen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Zeit Mittwoch 30.11.11 18.30 Uhr
Ort Gesundheitszentrum Gropiusstadt,
Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referent Dr. Rainer Gebhardt, Arzt f. Lungen- und
Bronchialheilkunde
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Diagnose Alzheimer

Neueste Erkenntnisse in Therapie und Versorgung.
Was kann man tun?

Zeit Mittwoch 07.12.11 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referentin Christa Matter, Geschäftsführerin von der
Alzheimer-Gesellschaft Berlin e.V.
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Veranstaltungen 2011 / 2012

Kontaktpersonentreffen 2011

Austausch über aktuelle Entwicklungen in den Gruppen und im Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum. Bitte merken Sie sich den Termin vor und melden Sie Themen, über die Sie gerne reden möchten, rechtzeitig an!

Zeit Mittwoch 14.12.11 17–18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Weihnachtsfest für alle Gruppenmitglieder

Um einer liebgewonnen Gewohnheit treu zu bleiben, sind interessierte Gruppenmitglieder auch in diesem Jahr zu einem gemütlichen Vorweihnachtsfest mit Verköstigung, Liedersingen mit der Sängerin Tamara Lange und Tombola eingeladen.

Bitte melden Sie sich bis zum 16. Dezember an!

Zeit Mittwoch 21.12.11 15–17 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Neujahrs-Brunch

2012 – wieder ein neues Jahr. Wir möchten aus guter Tradition heraus gemeinsam mit Ihnen - liebe Gruppenmitglieder und Kooperationspartner/innen - Resümee ziehen und den Blick auf das Kommende richten. Für kulinarische Leckereien ist gesorgt! Musikalische Umrahmung durch die Berliner Sängerin Tamara Lange.

Zeit Mittwoch 11.01.12 11–13 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00



Neujahrsempfang SHZ Süd 2011

Einführungsvortrag zum Kompaktseminar NLP & Nordic Walking / Walking

“Neue Chancen zum Wunschgewicht für Menschen mit Übergewicht, die den Diäten-Teufelskreis unterbrechen wollen“ / Für Personen ohne psychogene Esssucht!

Der Besuch dieses Vortrags ist Bedingung für die Teilnahme am dazu gehörigen Kurs, s. bitte S.19.

Neurolinguistische Prozessgestaltung (NLP) ist ein Konzept zur Unterstützung persönlicher Veränderung. Es hilft bei der Aktivierung von Ressourcen und Veränderung von Verhaltensmustern. Im NLP gehen wir davon aus, dass es für jedes Verhalten einen sinnvollen Hintergrund gibt. Das gilt auch für das Ess-Verhalten. Diesen sinnvollen Kontext gilt es herauszufinden und so zu verändern, dass ungünstiges Ess-Verhalten überflüssig wird und das Wunschgewicht leichter erreicht werden kann.

Nordic Walking / Walking ist geeignet, Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht zu unterstützen. Regelmäßiges NW / W hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und regt die Fettverbrennung an.

Zeit Dienstag 10.01.12 18 Uhr,
dazu gehöriger Kurs in 2012. s. bitte S.19

Ort Frauen-Café Gropiusstadt,
Löwensteinring 22 A

Gebühren 1,50 € pro Vortrag

Referentin Barbara Westphal, NLP Trainerin

Anmeldung B. Westphal ☎ 606 95 80



Barbara Westphal

Heuschnupfen, Tierhaar- und Ob stallergie mit Hypnose heilbar?!

Diese Veranstaltung dient als Einführung in die Theorie und Praxis dieser speziellen Heilmethode, an diesem Abend findet keine individuelle Behandlung statt!

Zeit Mittwoch 11.01.12 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referent Ingolf Kind, Heilpraktiker
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Chirurgische Verfahren zur Behandlung übergewichtiger Patienten/innen

Übergewicht und Adipositas sind ein Problem von erheblicher gesellschaftlicher Relevanz. In Deutschland ist heute jede/r 5. Bürger/in adipös (BMI > 30) und erfüllt somit die Kriterien der krankhaften Fettsucht. Die Folgen von Übergewicht und Adipositas sind Herzkreislauf-erkrankungen, Diabetes, Schlafapnoe-Syndrom und vielen andere Folgeerkrankungen. Zusätzlich vermindert Adipositas dramatisch die Lebensqualität und die Lebenserwartung von Patienten/innen.

Die positiven Effekte der operativen Intervention bei morbider Adipositas (das Magenband, der Schlauchmagen oder der Magenbypass) auf Folgeerkrankungen und Lebensqualität sind hinreichend erwiesen. So können die Patienten/innen ihr Gewicht deutlich senken und somit die Folgeerkrankungen reduzieren.

Zeit Mittwoch 18.01.12 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referent Priv.-Doz. Dr. med. Jürgen Ordemann,
Klinik für Allgemein-, Visceral-, Thorax-
und Gefäßchirurgie,
Charité-Universitätsmedizin Berlin
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Stoffwechseleränderungen bei Frauen um die 40

In Kooperation mit dem Feministisches Frauen
Gesundheits Zentrum (FFGZ)

Im Laufe des Älterwerdens funktioniert der Stoffwechsel langsamer und die Regenerationskraft des Körpers lässt nach. Oft zeigen sich Abgeschlagenheit, Gewichtszunahme oder eine Veränderung des Cholesterinspiegels bzw. des Blutdrucks. Durch eine entsprechende Ernährungs- und Lebensweise können diese Veränderungen ausgeglichen und die Gesundheit gestärkt werden

Zeit Mittwoch 25.01.12 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referentin Christina Sachse, FFGZ-Mitarbeiterin
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Einführung in die Methode der Klopfakupressur

Theorie und Praxis für Menschen mit psychologischen Themen, z.B. Depressionen, Ängste, Unsicherheit.

Zeit Mittwoch 08.02.12 18.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Gebühren 1,50 €
Referentin Anja Genz, Dipl. Psychologin
Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Einige Vortrags- und Kursleiterinnen



Vera Rezat



Anja Genz

Atem ist Leben nach Ilse Middendorf

Bei diesem Kurs leider kein Krankenkassenzuschuss.

Start	07.10.11	8 Termine fortlaufend
Zeit	Freitag	18–19.30 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80	
Leitung	Vera Rezat, Atemtherapeutin	
Gebühren	62 € für 8 Termine	
Anmeldung	Vera Rezat	☎ 745 14 10

Autogenes Training – Grundstufe

Krankenkassen zahlen in der Regel.

Einführungsworkshop siehe bitte S.23.

Start	bei 8-10 Anmeldungen am 21.09.11	
Zeit	Mittwoch	17.30–18.30 Uhr
Ort	Löwensteinring 13 A	
Leitung	Claudia Kunkel, Dipl. Soz.Päd. + Entspannungstrainerin	
Gebühren	62 € für 10 Termine	
Anmeldung	C. Kunkel	☎ 693 92 55

Beckenbodentraining für Frauen in der Lebensmitte

Schlecht trainierte und schwache Beckenbodenmuskulatur kann zu vielfältigen Problemen führen. Bei Frauen kann es durch Schwangerschaft, Geburt, Übergewicht und Alterung zu einer Senkung von Gebärmutter und Blase kommen, welches zu Harn- oder sogar Stuhlinkontinenz führen kann. Eine totgeschwiegene Krankheit - und doch so einfach zu behandeln!

Lernen Sie unter fachlicher Anleitung, den Beckenboden wahrzunehmen und richtig anzuspannen. Um den Effekt zu steigern, wird der gesamte Körper trainiert. Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur dient der Vorbeugung sowie Behandlung der Inkontinenz, wirkt positiv auf die Rückbildung der Organe. Bitte bequeme, weite Kleidung und dicke Socken mitbringen

Start	bei mindestens 6 Anmeldungen	
Zeit	Montag	18.30–20 Uhr fortlaufend
Ort	Lipschitzallee 80	
Leitung	Martina Heinrich-Kuhn, exam. Physiotherapeutin	
Gebühren	62 € für 8 Termine	
Anmeldung	M. Heinrich-Kuhn	☎ 03379-205 208

Feldenkrais „Rund um den Rücken“

Krankenkassen zahlen in der Regel.

Zeit Donnerstag 19–20 Uhr fortlaufend,
Einstieg ist jederzeit möglich

Ort Löwensteinring 13 A

Leitung Inge Schall-Plüer, Feldenkrais-Lehrerin

Gebühren 62 € für 10 Termine

Anmeldung I. Schall-Plüer ☎ 661 80 86

Nordic Walking für Einsteiger/innen

Krankenkassen zahlen in der Regel.

Stöcke können entliehen werden.

Start 19.09.11 - bis 21.11.11

Zeit jeweils Montag 17–18 Uhr

Ort Britzer Garten, Eingang Buckower Damm

Leitung Yasemin Ural,
Nordic Walking-Übungsleiterin

Gebühren 100 € für 10 Termine incl. Eintritt

Anmeldung Y. Ural ☎ 0173 - 6124481

Neue Chancen zum Wunschgewicht

NLP + Nordic Walking / Walking

“Den Diätenteufelskreis durchbrechen!“

Krankenkassenförderung bitte erfragen.

Anmeldung nur nach Teilnahme an einem der

Einführungsvorträge, s. bitte S.10 bzw. S.15.

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit
Übergewicht, ohne Ess-Störung!

Der Kurs ist in Bewegung und mentales Training
gegliedert. Nordic Walking Stöcke können kostenfrei
ausgeliehen werden. Zwischen den beiden Kurseinheiten
besteht in der Snackpause die Gelegenheit zum
informellen Austausch.

Kurs I 25.10.11 – 13.12.11

Kurs II 17.01.12 – 05.03.12

Zeiten Dienstag 18–19 Uhr Nordic Walking,
danach 19–21 Uhr NLP Training

Ort Frauen-Café, Löwensteinring 22 A

Leitung Barbara Westphal, NLP Trainerin

Gebühren 124,- € pro Kompaktkurs à 8 Termine

Anmeldung B. Westphal ☎ 606 95 80

Pilates I + II

Krankenkassen zahlen in der Regel.

Kurs I	Dienstag 9.15–10.15 Uhr Lipschitzallee 80
Kurs II	Donnerstag 9.15–10.15 Uhr Löwensteinring 13 A Einstieg ist jederzeit möglich!
Leitung	Gabriele Müller, Pilates-Lehrerin
Gebühren	62 € für 10 Termine
Anmeldung	G. Müller ☎ 430 75 305

Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobson

Krankenkassenförderung bitte erfragen.

Zeit	Mittwoch 18–19 Uhr
Start	bei 6 Anmeldungen
Ort	Frauen-Café, Löwensteinring 22 A
Leitung	Barbara Westphal, PMR Übungsleiterin
Gebühren	62 € für 10 Termine
Anmeldung	B. Westphal ☎ 606 95 80

DanSe Vita - Tanz des Lebens Bewegung und Spaß im Tanz für Frauen

Tanzen bewegt den ganzen Körper. Mit Tanzen loslassen, eigene Vitalität erleben und Lebensfreude spüren. Tanzen fördert den Kontakt zwischen Frauen, auch aus verschiedenen Kulturbereichen, ohne trennende Sprachprobleme.

Danse Vita befreit das Herz, lässt die Seele leuchten und neue Energie auftanken.

Die Leiterin spricht fließend Türkisch und Deutsch.

Start	04.11.11 bei 5 Anmeldungen
Zeit	Freitag 14-täglich 20–21.30 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Kudret Büyükyurt, Sozialpädagogin, Gestaltberaterin + DanseVita Lehrerin
Gebühren	75,50 € für 10 Termine
Anmeldung	K. Büyükyurt ☎ 80 20 22 86

Qi Gong am Morgen

Für Menschen ohne Vorkenntnisse. Übungen können auch im Sitzen gemacht werden.

Zeit	Dienstag 11–12 Uhr fortlaufend
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Karin DeVos, Qi Gong-Kursleiterin
Gebühren	62 € für 10 Termine
Anmeldung	K. DeVos ☎ 601 91 92

Qi Gong am Abend für Anfänger/innen

Keine Krankenkassenförderung.

Zeit	Mittwoch 19–20.30 Uhr
Start	Oktober 2011 bei 8 Anmeldungen
Ort	Löwensteinring 13 A
Leitung	Heidrun Düwal, Qi Gong-Lehrerin
Gebühren	62 € für 8 Termine
Anmeldung	H. Düwal ☎ 391 16 51

Yoga für Frauen

Krankenkassen zahlen in der Regel.

Kurs I	Donnerstag 17.45–18.45 Uhr fortlaufend Löwensteinring 13 A
Kurs II	Freitag 10–11 Uhr fortlaufend Lipschitzallee 80
Kurs III	Freitag 11.15–12.15 Uhr fortlaufend Lipschitzallee 80
Leitung	Nives Bercht, Yoga-Lehrerin
Gebühren	62 € für 10 Termine
Anmeldung	N. Bercht ☎ 618 12 14

Hatha Yoga am Abend

Keine Krankenkassenförderung!

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer
ohne größere gesundheitliche Einschränkungen.

Zeit	Montag 19.45–21.15 Uhr fortlaufend
Ort	Löwensteinring 13 A
Leitung	Ute Ritzkowski-Dessau, Yoga Lehrerin
Gebühren	62 € für 8 Termine
Anmeldung	U. Ritzkowski-Dessau ☎ 606 81 16

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Kurse < Kreativität >

„Singkreis“

Außer der Freude am Singen sind keine besonderen Kenntnisse erforderlich. Die Lieder werden nach den Interessen der Teilnehmer/innen ausgewählt.

Wir wünschen uns weitere Männerstimmen!

Zeit Dienstag 20.30–21.30 Uhr fortlaufend

Ort Lipschitzallee 80

Leitung Michael Seilkopf, Chorleiter

Gebühren 15 € im Monat

Anmeldung SHZ Süd ☎ 605 66 00

Einige Kursleiter/innen



Michael Seilkopf



Martina Heinrich-Kuhn



Inge Schall-Plüer



Agnes Raucamp

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Workshops

Den Weg der Trauer gestalten

Trauer ist keine Krankheit und Trauer macht auch nicht krank. Trauer ist ein heilsamer Prozess, der uns hilft, Verluste zu verarbeiten und auf eine neue Weise in ein lebensvolles Leben zurück zu finden. Dieser Workshop gibt Orientierungen und bietet Unterstützung, in einem geschützten Raum die Trauer zuzulassen.

Zeit Samstag 10.09.11 11–15 Uhr
Ort Löwensteinring 13 A
Leitung Dorothee Karle,
Dipl. Pädagogin + Trauerberaterin
Gebühren 35 €
Anmeldung D. Karle ☎ 814 868 74
e-mail mail@dorothee-karle.de

Einführung in das Autogene Training

Lernen Sie eine sehr wirkungsvolle Entspannungsmethode kennen. Die einfachen Übungsformeln des Autogenen Trainings in Kombination mit angenehmer Musik und Klangschale führen schnell in eine wohltuende Tiefenentspannung. Mit mehr Gelassenheit und neuer Kraft fällt auch der Alltag leichter! Bitte warme Socken mitbringen.

Angebot des vollständigen Kurses siehe bitte Seite 18.

Zeit Samstag 17.09.11 15–18 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Leitung Claudia Kunkel, Dipl. Sozialpädagogin +
AT Trainerin (Krankenkassen anerkannt)
Gebühren 6 €
Anmeldung C. Kunkel ☎ 693 92 55



Kursleiterinnen Dorothee Karle

Claudia Kunkel

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Workshops

Kräuter - Herzgespann und Mädesüß altes und neues Heilkräuterwissen

BewohnerNetz Gropiusstadt in Kooperation mit dem Interkulturellen Treffpunkt (IKT)

In unserer beliebten Reihe rund um das Thema Pflanzenmedizin erfahren Sie Wissenswertes über die positive Wirkung von Heilpflanzen, um gesund und fit zu bleiben - praktische Tipps und die Beantwortung individueller Fragen eingeschlossen.

Zeit 07., 14., 21. und 28. Oktober 2011
jeweils 13.30–16 Uhr

Ort Interkultureller Treffpunkt im
Gemeinschaftshaus Gropiusstadt
Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin

Leitung Tina Heß, Heilpraktikerin

Spende 1,50 €

Anmeldung SHZ ☎ 605 66 00



Kräuterunterricht im Hexengarten des Britzer Gartens 2010

„Vielfalt in Neukölln“

Türkische Kultur- und Lebenswelten

Veranstaltungsreihe des Verbundes Stadtteilzentrum Neukölln in Kooperation mit dem BewohnerNetz Gropiusstadt und dem InterKulturellen Treffpunkt (IKT).

„Aufeinander zugehen – mehr voneinander erfahren“

Das Gefühl von Fremdheit-Fremdsein entsteht meistens durch Unwissen. Wissen um andere kulturelle Lebensweisen fördert das soziale und nachbarschaftliche Miteinander, wirkt Isolation und Einsamkeit entgegen.

Zeit Dienstag 11.10.11 10.30–13 Uhr

Ort IKT, Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin

Leitung NN

Gebühren Spende erbeten

Anmeldung SHZ ☎ 605 66 00

„Essen und reden hält Leib und Seele zusammen“

Miteinander kochen, Gespräche vertiefen, Ängste abbauen und Interesse für die kulturelle türkische Tradition wecken.

Zeit Donnerstag 13.10.11 16.30–18.30 Uhr

Ort IKT, Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin

Leitung NN

Gebühren Spende erbeten

Anmeldung SHZ ☎ 605 66 00

„SÜT“ (Milch)

Türkischer Spielfilm von Semih Kaplanoglu

Im Rahmen der Spielfilmreihe: „Der ausländische Film“ des Gemeinschaftshauses Gropiusstadt.

Stilles, suggestives und poetisches Drama um einen jungen Mann und seine Mutter in einer anatolischen Kleinstadt.

Zeit Donnerstag 13.10.11 19 Uhr

Ort Großer Saal, Gemeinschaftshaus,
Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin

Eintritt 4,50 €

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd Workshops

DrumCircle / Trommelworkshop für Jung und Alt

Ein DrumCircle bietet eine wunderbare und leichte Möglichkeit, in die Welt des Rhythmus einzutauchen. Hier kann man ausprobieren, wie er auf unterschiedlichen Trommeln klingt und swingt und erfahren, welche Kraft in ihm steckt. Der Nachmittag wird rhythmisch gewürzt mit Stimme (Vocalpercussion) und Körperbewegungen (Bodypercussion). Auch Ausflüge in die Kleinpercussion-Ecke finden statt. Die Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von 3 € zur Verfügung gestellt.

Max. 10 Teilnehmer/innen möglich!

Bitte Pausenproviant mitbringen.

Zeit	Samstag 15.10.11 11–16 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Ricarda R. Raabe, DrumCircle Facilitator
Gebühren	12 € + 3 € Leihgebühr
Anmeldung	R. R. Raabe ☎ 707 11 628
e-mail	ricarda-raabe@web.de



Drum Circle mit Ricarda Raabe

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Workshops

WenDo-Selbstbehauptungstraining - Workshop für Frauen

Jede Frau kann sich wehren, gegen die verschiedenen Arten von Gewalt:

- bei Belästigungen durch dumme Sprüche oder körperlichem Bedrängen
- bei Grenzüberschreitungen und Übergriffen von Menschen, die wir kennen und oft auch mögen.
- wenn in Arbeitssituationen der respektvolle Umgang zu kurz kommt

Kursinhalte sind:

- Übungen zu Atem, Stand, Stimme, Körpersprache
- Wahrnehmung und Reaktionsvermögen trainieren
- Rollenspiele zur Selbstbehauptung
- einfache und wirkungsvolle Tritte, Schläge und Befreiungstechniken
- Tipps und Tricks

Jede Frau ist willkommen: unterschiedliche Alter, Herkunft und körperliche Verfassung bereichern die Möglichkeit, verschiedene Erfahrungen zusammen zu tragen!

Offen für Frauen mit und ohne Vorerfahrungen.

Bitte Pausenproviant und dicke Socken mitbringen!

Zeit Samstag 29.10.11 11–16 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Leitung Nives Bercht, WenDo-Trainerin

Gebühren 12 €

Anmeldung N. Bercht ☎ 618 12 14



WenDo für Frauen

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd Workshops

NLP-Workshop als „Urlaub mit Input“

Für Frauen und Männer! Müde - kaputt - antriebslos? Bringen Sie Ihren stotternden Motor wieder zum Rundlaufen! Laden Sie Ihre Akkus auf und tanken Energie! NLP - Neurolinguistische Prozessgestaltung ist u.a. ein Konzept zur Veränderung und Ressourcenstärkung. Durch Übungen lernen Sie, wie Sie sich mit Leichtigkeit in einen guten Zustand, bringen können. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse für die Verbesserung Ihres Wohlbefindens und den entspannten Umgang mit Stress.

Zeit	Samstag 05.11.11 11–16 Uhr
Ort	Frauen-Café Gropiusstadt, Löwensteinring 22 A
Leitung	Barbara + Fritz-Joachim Westphal, NLP Coach
Gebühren	12 €
Anmeldung	B. Westphal ☎ 606 95 80

Laterne, Laterne, Sonne, Mond + Sterne...

In der dunklen Jahreszeit wollen wir mit selbst gestalteten Lampions lichte Akzente setzen. Aus Papier, Stoff und Farbe entstehen mit einigen Kniffen und viel Fantasie wunderschöne, stimmungsvolle Laternen. Für Kinder und Erwachsene!

Zeit	Sonntag 06.11.11 11–15 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Chris Boese, Kulturpädagogin
Gebühren	6 € Materialkosten
Anmeldung	SHZ ☎ 605 66 00



Längste Kaffeetafel Gropiusstadt 2010

Die Seele stärken – angeleitete Selbsthilfe zur Prävention von Burn Out und Depression

Was kann ich selbst für meine psychische Gesundheit und Stabilität tun? Was hilft mir, mich seelisch stärker, gelassener und freudvoller zu erleben? Unterschiedliche Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Qi Gong, Meditation, Mantra-Singen und angeleiteter Imagination helfen, unserer Seele und ihren oft wenig beachteten Bedürfnissen näher zu kommen. Wir üben, uns besser anzunehmen. Dabei erleben wir die Unterstützung der Gruppe, die verbindende Kraft des Singens und werden vertrauter mit unseren ureigenen Kraftquellen. Ansätze aus der Acceptance und Commitment Therapie (ACT) helfen uns, mit der Mühle ratternder Gedanken im Kopf anders umzugehen und Kraft unserer persönlichen Werte ein erfülltes Leben anzusteuern.

Zeit Sonntag 13.11.11 11–16 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Leitung Uta Alves, Psychotherapie (HPG)
Gebühren 12 €
Anmeldung U. Alves ☎ 722 92 980
e-mail info@uta-alves.de

Kraft schöpfen durch Meditation

An diesem Tag werden Sie verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, wie Sie sich durch Meditation erholen können. Dadurch kann Stress reduziert und Burn Out vorgebeugt werden.

Zeit Samstag 19.11.11 11–16 Uhr
Ort Löwensteinring 13 A
Leitung Nives Bercht, Yogalehrerin
Gebühren 12 €
Anmeldung N. Bercht ☎ 618 12 14

Vollwertiges Backen in der Adventszeit

Süßes und Herzhaftes für Jung und Alt mit anschließender Verkostung.

Zeit Samstag 26.11.11 11–16 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Leitung Ilona Hofmann, Beraterin Vollwerternährung
Gebühren 12 €
Anmeldung I. Hofmann ☎ 604 67 91

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Workshops

Orientalischer Tanz

Bauchtanz ist auch in der westlichen modernen Welt als Ganzkörpertraining nicht mehr wegzudenken. Nach zwei erfolgreichen Workshops nun wieder im Programm.

Für alle Frauen mit Spaß an Tanz und Bewegung nach orientalischen Klängen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Zeit	Sonntag 27.11.11 11–15 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Martina Heinrich-Kuhn, Physiotherapeutin, Atemtherapeutin + Tänzerin
Gebühren	12 €
Anmeldung	M. Heinrich-Kuhn ☎ 03379-205208

Psychodrama

Das Psychodrama ist ein von Jacob Levi Moreno entwickeltes Verfahren der handelnden Darstellung (griech. „drama“ = Handlung) und des inneren Erlebens (griech. „psyche“ = Seele). „Eine Methode, die die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründet.“ Moreno 1959.

Inhalt des Workshops:

1. Teil: Vortrag: (ca. 45 Minuten)

- Was ist Psychodrama?
- kurze Entstehungsgeschichte und Entwicklung
- Ziele des Psychodramas
- Vorstellen der Methode
- Beispiele

2. Teil: Praktische Umsetzung

- Einfache psychodramatische Übungen zur Einstimmung
- Sichtbarmachen von Kommunikationsprozessen durch psychodramatische Methoden durch Fallbeispiele oder Situationen, die die Teilnehmer/innen einbringen

3. Teil: Abschluss und Auswertung

Zeit	Sonntag 04.12.11 11–16 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Christine Embert, Kommunikationstrainerin + Dramaturgin
Gebühren	12 €
Anmeldung	C. Embert ☎ 62 72 16 41

Die heilende Kraft des Tanzes Imagination und Meditation zur Selbstheilung

Ein Workshop zur Selbsterfahrung und Selbsthilfe insbesondere in den dunklen Wintermonaten. Mit Imaginationsübungen, Meditation, Tanz, Kreativität, Lebensenergie, Bewegung, Selbsterleben, Schauspiel, durch Körpersprache und Bewegung Stimmungen und Gefühle ausdrücken und wahrnehmen.

Zeit	Sonntag 15.01.12 11–16 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Martina Heinrich-Kuhn, Physiotherapeutin, Atemtherapeutin, Tänzerin
Gebühren	12 €
Anmeldung	M. Heinrich-Kuhn ☎ 03379-205208

Basis-Workshop Taijiquan (Tai Chi)

Als ursprüngliche Kampfkunstform zur Selbstverteidigung dient Taijiquan heute der Gesunderhaltung. Die langsamen, fließenden Bewegungsformen wirken bei regelmäßig ausgeführten Übungen harmonisierend, tonisierend und ausgleichend auf den gesamten Organismus und Bewegungsapparat. Gleichzeitig werden Wahrnehmung, Konzentration und Koordination geschult, was zu psychischen Wohlbefinden führt.

Zeit	Samstag 28.01.12 11–16 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Norbert Goldenstein, Lehrer für Taijiquan und Qi Gong
Gebühren	12 € / Anmeldefrist ist 20.01.12!
Anmeldung	N. Goldenstein ☎ 627 055 65



Norbert Goldenstein, Lehrer für Taijiquan

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln Süd Workshops

Was ich schon immer sagen (klagen) wollte!!!

Ein Workshop für chronisch kranke Frauen und Männer, um zu lernen, sich selbst auszudrücken und den eigenen Standpunkt zu vertreten. Ein Thema für Langzeitkranke, denen es bisher nicht gut gelingt, sich und Anderen klar zu machen, was falsch läuft.

Gemeinsam werden neue Ideen für Verhaltensänderungen entwickelt, um Belastungen, Zwänge sowie Einschränkungen selbst besser in den Griff zu bekommen. Ziel des Workshops ist es, durch günstige Verhaltensweisen mehr Verständnis zu wecken und die eigenen Hemmungen zu überwinden.

Zeit	Sonntag 05.02.2012 11–16 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Martina Heinrich-Kuhn, exam. Krankengymn. + Atemtherapeutin; Michaela Heinrich-Bees, langjährig chronische Schmerzpatientin
Gebühren	12 €
Anmeldung	M. Heinrich-Kuhn ☎ 03379-205208

„Das kann doch nicht schon alles gewesen sein!!?“ Lebens-Zwischenbilanz ziehen – Lebenssinn suchen und finden

Der Workshop will eine spannende, persönliche Ausgrabungs- und Forschungsreise in die eigene Biografie auf den Weg bringen. Es wird u.a. um Arbeit/Nichtarbeit und Geld gehen, um Älterwerden, Jugendträume, Wendepunkte, Mitmenschen, Hobbys, Natur oder Reisen. "Nörgelei" und Weltklage, Enttäuschungen, wie auch Erfolge, Hoffnung und Zuversicht sollen ihren Platz haben. Eine Lebensbilanzierung bringt Orientierung und Klarheit über die nächsten Schritte. Schreib- oder Malzeug, konzentrierte Innenschau und animierender Gruppenaustausch können dabei gut helfen.

Zeit	Samstag 18.02.12 11–16 Uhr
Ort	Lipschitzallee 80
Leitung	Karl-Heinz Albers, Dipl. Politologe, Coach + Supervisor
Gebühren	12 €
Anmeldung	K-H. Albers ☎ 692 16 65

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Beratung

Beratungsangebot bei persönlichen Problemen oder schwierigen Situationen in der Gruppe

Bei persönlichen Problemen können Sie ein Gespräch mit den Mitarbeiterinnen vereinbaren. Ebenso bei kritischen Situationen innerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe.

Zeit	nach Vereinbarung
Ort	Lipschitzallee 80
Beraterinnen	Carmen Schmidt, Dipl. Soz.Päd. und Beraterin bei Ess-Störungen, Antje Kleibs, Dipl. Soz.Päd., Systemische Therapeutin
Gebühren	Spende für das SHZ
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

Ess-Störungen

Anorexie, Bulimarexie, Bulimie, latente Ess-Sucht, Ess-Sucht, Binge Eating etc. sind keine Ernährungsstörungen, sondern psychogene Erkrankungen mit Suchtcharakter, für die es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Zeit	nach Vereinbarung
Ort	Lipschitzallee 80
Beraterin	Carmen Schmidt, Dipl. Soz.Päd. und Beraterin bei Ess-Störungen
Gebühren	25 € / 15 € / 10 € je nach Einkommen pro Beratungsstunde à 60 Minuten
Anmeldung	SHZ Süd ☎ 605 66 00

Trauerberatung

Beim Verlust eines geliebten Menschen bietet das persönliche Gespräch seelischen Beistand und hilfreiche Unterstützung. Bei Bedarf komme ich auch zu Ihnen nach Hause.

Zeit	nach Vereinbarung
Ort	Löwensteinring 13 A
Beraterin	Hedwig Seifert, Dipl. Sozialarbeiterin, Trauerberaterin
Gebühren	15 € pro Beratungsstunde, 20 € pro Hausbesuch / pro Stunde
Anmeldung	H. Seifert ☎ 721 16 83

Asthma- und Atemwegserkrankungen

Zusätzlich zum Austausch besteht anschließend die Möglichkeit, am kostenpflichtigen Kurs „Atemgymnastik für Menschen mit Asthma und Atemwegserkrankungen“ teilzunehmen.

Zeit 2. + 4. Freitag im Monat 15.30–16.30 Uhr
mit Kurs bis 18 Uhr
Leitung Agnes Raucamp, Atemtherapeutin
Ort Lipschitzallee 80

Brustkrebsgruppen

SHG I ab 65 Jahre

Zeit 3. Donnerstag im Monat 14.50–16.50 Uhr
Ort Lipschitzallee 80

SHG IV ab 50 Jahre

Zeit 2. + 4. Montag 17–18.30 Uhr
Ort Löwensteinring 13 A

Chronische Schmerzen II in Gründung

Austausch z.B. über Medikamente, Behandlungserfolge und Alltagsprobleme.

Start 05.10.11
Zeit 1. + 3. Mittwoch 19–20.30 Uhr
Ort Löwensteinring 13 A

Boler-Gruppe (Insulinpumpenträger/innen)

Zeit 2. Montag im Monat 14–16 Uhr
Ort Kurt-Exner-Haus, Wutzkyallee 65- 67,
12353 Berlin
Anmeldung Fr. + Hr. Maßnick ☎ 323 69 36

Diabetes ohne Folgeerkrankungen

Erfahrungsaustausch z.B. über Ärzte/innen, Lebensmittel und Medikamente. Ohne Vereinsbeitrag! Organisation von Fachvorträgen.

Zeit 2. + 4. Mittwoch im Monat 14–16 Uhr
Ort Lipschitzallee 80

Diabetes-Regionalgruppe „Insulinchen“

Dt. Diabetikerbund

Zeit 3. Mittwoch im Monat 14–16 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Anmeldung Herr Seiser ☎ 601 54 82

Frau Buch ☎ 700 798 88

Endometriose

Zeit 3. Dienstag im Monat 18–19.30 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Fibromyalgie / Weichteilrheumatismus

Zeit 3. Mittwoch im Monat 16.15–18 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und CED für Betroffene und Angehörige

Zeit 1. Freitag im Monat 16.30–18 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Multiples Myelom / Plasmozytom

Erfahrungs- und Informationsaustausch über Krankheit.

Zeit 1. Mittwoch im Monat 16.15–18 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Multiple Sklerose-Regionalgruppe

Zeit Letzter Donnerstag im Monat 15 Uhr

Ort nach Vereinbarung

Anmeldung Herr Hecht ☎ 664 62 96

Osteoporose und andere Rückenbeschwerden

Durch gezielte Bewegung und leichte Yogaübungen wieder beweglicher werden. Für Frauen und Männer ab 50 Jahre. Mit Anleitung, in der Regel kostenpflichtig.

Zeit Montag 18.30–19.30 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Osteoporose II

Zeit Dienstag 15–17 Uhr
Ort Lipschitzallee 80

Parkinson-Stadtteilgruppe

Auch für Angehörige. Informationen über unsere Erkrankung, Alltagsbewältigung und Freizeitaktivitäten.

Zeit 1. Mittwoch im Monat 14.30–17 Uhr
Ort Ev. Kirchengemeinde Gropiusstadt-Süd,
Joachim-Gottschalk-Weg 41
Anmeldung Ehepaar Lemke ☎ 606 61 86

Dt. Rheuma-Liga Selbsthilfegruppe Neukölln

Zeit 1. Donnerstag im Monat 15–17 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Information Beratungsstelle Neukölln,
+ Anmeldung Frau Hahn ☎ 322 902 954

Vollwertstammtisch

Gemeinsames vollwertiges Kochen und Backen, theoretisches Wissen über gesunde Lebensweise erweitern und vertiefen.

Gemeinsame Aktivitäten: Ausflüge verschiedener Art, z.B. Kräuterwanderungen, Lauftraining etc.

Zeit 2. Samstag im Monat 10–13 Uhr
Leitung Ilona Hofmann, Beraterin Vollwerternährung
Ort Lipschitzallee 80
Anmeldung I. Hofmann ☎ 604 67 91



Ilona Hofmann, Referentin Vollwerternährung

Angst + Panik III

Wirksame Ergänzung zur Therapie.

Zeit Montag 11–12.30 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Depressionen:

SHG II für Frauen und Männer 40-50 Jahre

Zeit Donnerstag 17–19 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

SHG III für Frauen ab 50 Jahre

Zeit Montag 15–16.30 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

SHG V für Frauen und Männer 40-50 Jahre

Zeit Mittwoch 18.30–20.30 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Einsam sein – soziale Ängste - in Gründung

Für Frauen und Männer im Alter von 30-50 Jahren, die sich regelmässigen Kontakt, auch an den Wochenenden, wünschen. Wir möchten gemeinsam nach einem sinnerfüllteren Leben schauen.

Zeit Montag 18–20 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Trennung von der Partnerin / dem Partner

Suche Gleichgesinnte, die sich in aktueller Trennungsphase befinden. Gegenseitige Unterstützung + Erfahrungsaustausch zur emotionalen Verarbeitung, der Gestaltung des Umgangsrecht mit Kindern und zu Rechtsfragen.

Zeit 1. + 3. Donnerstag im Monat 19–21 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Anonyme Alkoholiker/innen

Ohne Anmeldung.

Am 2. Donnerstag im Monat auch offen für Angehörige.

Zeit Donnerstag 12–14 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Ess-Sucht

Anti-Diät-Konzept sowie Hintergründe der Suchterkrankung. Vorher ist ein Beratungsgespräch mit Frau Schmidt erforderlich, siehe bitte Seite 35.

Anmeldung SHZ Süd 605 66 00

Gruppe II für Frauen

Zeit Donnerstag 10–12 Uhr 14-tägig

Ort Lipschitzallee 80

Gruppe III „Essen ist mein Problem“

Für Frauen und Männer ab 40 Jahre.

Zeit 1. + 3. Dienstag 16.30–18.45 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Anonyme Messies

Zeit 1. + 3. Dienstag im Monat 19–21 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Selbsthilfegruppe für Menschen mit täglichem oder häufigem Alkoholkonsum

Trinken Sie täglich Alkohol und fragen sich, ob und in wie weit Sie abhängig sind? Wollen Sie zukünftig ohne Alkohol leben? In dieser Gruppe wollen wir den ersten Schritt gemeinsam machen!

Zeit 4. Donnerstag im Monat 18.30–20 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Angehörige von Menschen mit Depressionen

Unsere Partner/innen bzw. Freunde/innen leiden seit längerer Zeit unter Depressionen und Ängsten. Dies hat Einfluss auf den Umgang miteinander im Alltag und auf die Beziehung zueinander. In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir uns austauschen über Möglichkeiten des Umgangs in Krisensituationen, unterstützendes Verhalten in schwierigen Zeiten, notwendige Abgrenzung und Schutz des eigenen Selbstbewusstseins.

Zeit 2. + 4. Dienstag 18–20 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Anmeldung Herr Markmann ☎ 601 37 45

Gruppe pflegender Angehöriger sucht interessierte Mitstreiter/innen

Wir sind eine Gruppe von pflegenden Angehörigen und suchen Mitglieder für unsere regelmäßigen Treffen. Unsere Gemeinsamkeit ist, dass wir zuhause, in einer Wohngemeinschaft oder im Heim eine Angehörige /einen Angehörigen pflegen und daher Freud', Leid und die Belastung des Pflegealltags gut kennen.

Es gibt Erfahrungsaustausch, Informationen, Gespräche und Anregungen.

Geplant sind Vorträge und bei Interesse auch gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Unterstützt werden wir von der Kontaktstelle PflegeEngagement, Frau Marina Junghanns, und einer ehrenamtlichen Helferin.

Zeit 2. + 4. Mittwoch 10.45–12.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Anmeldung Frau Junghanns ☎ 681 60 62 (mit AB)



**Aktivitäten am Sonntag für Frauen 40-55 Jahre
SHG II in Gründung**

Wir planen unternehmungslustige Sonntage.
Zeit und Ort nach Vereinbarung

Aktivitäten „Sonntags nicht allein zu Haus“

Frauen 50-70 Jahre.

Wer macht noch mit?! Wir sind eine Gruppe, die vor allem sonntags etwas unternimmt.

Planung Letzter Mittwoch im Monat um 16 Uhr
Ort Löwensteinring 13 A

Wohlfühlgruppe für Frauen ab 50

Gespräche, Entspannungsübungen und was uns sonst noch gut tut.

Zeit 2. + 4. Dienstag 10.30–13 Uhr
Ort Löwensteinring 13 A



Workshop „Orientalischer Tanz“ mit Martina Heinrich-Kuhn

Fahrrad-Gruppe „11er Schnitt“

Wir machen kleine und große Touren, je nach Bedarf, in Berlin und Umland. Noch offen für Gleichgesinnte.

Zeit und Ort nach Vereinbarung

*Fahrradgruppe
„11er Schnitt“*



Gedächtnistraining „Kopfspiele“ 65 Jahre aufwärts

Alle Mitglieder gestalten abwechselnd die Gruppensitzung. Ist der Geist effektiv genutzt, gibt es als Belohnung eine nette Kaffeerrunde, mal süß, mal deftig!

Zeit Montag 14–16 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Gesprächsgruppe für Frauen und Männer 60+

Die Themen entspringen in erster Linie unserem Alltag.

Zeit 2. + 4. Montag 12.45–14.45 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Gesprächsgruppe für Frauen „Oase im Alltag“

Zeit Donnerstag 11–13 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Gesprächskreis Lebens(an)sichten

Zeit alle 3 Wochen 18 Uhr

Ort Gemeindezentrum Martin-Luther-King,
Martin-Luther-King-Weg 6, 12351 Berlin,
Raum 3

Anmeldung Frau Rose ☎ 37 44 98 46

Handarbeiten - kreativ sein - basteln

Unsere Seniorinnengruppe lädt Sie zum Mitmachen ein.

Zeit Donnerstag 15–17 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A

Wandergruppe II

Wir suchen weitere Frauen und Männer (50-65 Jahre) für gemeinsame Ausflüge, Besichtigungen und Wanderungen.

Zeit und Ort nach Vereinbarung

Wandergruppe III

Spaziergänge bis zu 12 km in und außerhalb Berlins, auch wochentags. Neue Interessierte sind uns mit ihren Ausflugsideen sehr willkommen.

Planung 2. Donnerstag im Monat 17.15–18.30 Uhr

Ort Löwensteinring 13 A



Angeleitete Gruppen

Trauergruppe

Diese Gruppe bietet Begleitung bei der seelischen Bewältigung des Verlustes eines geliebten Menschen. Wir wollen gemeinsam versuchen, den Sinn und die Ausdrucksmöglichkeiten von Trauer zu verstehen und uns dabei gegenseitig unterstützen.

Start 20.09.2011 8 Termine

Zeit Dienstag 16–17.30 Uhr 14 täglich

Leitung Dorothee Karle,
Diplompädagogin, Trauerbegleitung

Ort Löwensteinring 13 A

Gebühren 85,- € für 8 Termine

Anmeldung D. Karle ☎ 814 868 74

Nordic Walking im Britzer Garten

Die Technik sollte bekannt sein.

Zeit Donnerstag 9.30 Uhr

Gebühren kostenfrei

Anmeldung Herr Lindner ☎ 661 84 11

Aktuell nehmen diese Gruppen keine Teilnehmer/innen auf. Bei Interesse bitte nachfragen, weil es auch vorkommt, dass sich die Gruppen wieder öffnen.

Gesundheit + Krankheit

Brustkrebs III
Chronische Schmerzen I
Gymnastikgruppe
Osteoporose I

Psyche

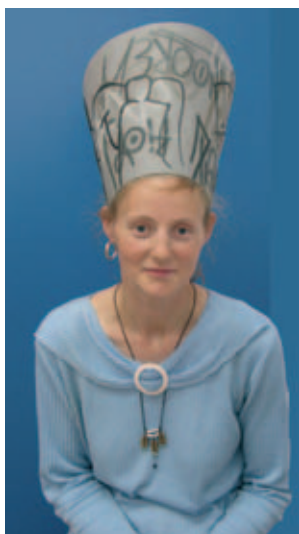
Ängste und Depressionen
Angst- und Panikzustände I + II
Depressionen I

Aktivitäten

Aktivitäten am Sonntag I
Kartenspielgruppe Rommé
Kartenspielgruppen II + III
Malgruppen: Aquarell, Farbkreis und Malkreis
Unternehmungslustig
Wandern I

Frauen

Gesprächsgruppe „Alltagsbelastungen“
Gesprächsgruppe „Die Junggebliebenen“



„Gut behütet“ - Gropiusstädter Kunstsommer 2010



selbsthilfeforum neukölln

Das Neuköllner Selbsthilfeforum wurde am 25.04.2002 gegründet als Arbeitsgemeinschaft von Selbsthilfegruppen und -initiativen, die im Bezirk aktiv sind. **Es ist das Lobbynetwerk für die Selbsthilfe in Neukölln!**

Das Forum organisiert im Jahr mehrere Veranstaltungen zu aktuellen Themen. Eine Liste der Mitglieder des Forums sowie Termine und Nachrichten finden Sie unter: www.selbsthilfe-neukoelln.de / Forum.

Aus dem Selbsthilfeforum Neukölln ist der Arbeitskreis „**Selbsthilfe und Migration**“ hervorgegangen, in dem sich einige Neuköllner Initiativen zum Ziel gesetzt haben, Menschen mit Migrationshintergrund die Chancen und Möglichkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit zu vermitteln. Veranstaltungen siehe bitte dazu: „Dialog Selbsthilfe und Migration“, Seite 9 und 12.

Sie sind als Selbsthilfegruppe, Initiative oder Verband herzlich eingeladen, aktiv mit ihren Ideen in beiden Netzwerken mitzumachen.

Kontakt Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
 ☎ 605 66 00

Tauschring Neukölln-Süd

Jeder Mensch hat Fähigkeiten und Ideen, die in einen Tauschring eingebracht werden können, z.B.: „Ich kann Kuchen backen, einkaufen, tapezieren, Gartenarbeit erledigen usw., was kannst Du?“ Der Tauschring lebt von der Balance zwischen Geben und Nehmen, im Sinne nachbarschaftlicher Hilfe. Der Preis für die erbrachte Leistung wird von beiden Tauschpartnern/innen untereinander ausgehandelt. Unsere Währung ist der „Lippi“.

Zeit 1. Dienstag im Monat 18–20 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Kontakt Frau Wrage ☎ 669 31 551
 Herr Kanthak ☎ 663 13 94
internet www.tauschring-neukoelln-sued.de

Fortbildungsreihe in Kooperation mit dem Selbsthilfeforum Neukölln. Anmeldung erforderlich im SHZ ☎ 605 66 00

Nutzen des Internets

Wege durch den Dschungel: Nützliche und kompetente Internetseiten zu den Themen Selbsthilfe, Gesundheit, Krankheit, Sucht, Psyche und Prävention schnell finden.

In Theorie und Praxis: Computerplätze vor Ort vorhanden.

Zeit Mittwoch 26.10.11 18.30 Uhr
Ort Beratungszentrum ber-IT,
 Kottbusser Damm 72, 10967 Berlin
Leitung Mitarbeiterinnen von ber-IT
Gebühren kostenfrei

Gruppenkonflikte lösen – Streiten will gelernt sein

Viele Selbsthilfegruppenmitglieder arbeiten bereits lange in gleicher Gruppenkonstellation miteinander. Einerseits schafft das eine besondere Vertrautheit, andererseits entstehen unterschwellige Konflikte, die aus Scham oder Sorge um des Friedens willen selten angesprochen bzw. geklärt werden. Wir werden gemeinsam Konfliktlösungsstrategien erarbeiten. Dabei stehen Wertschätzung und Respekt im Mittelpunkt.

Zeit Mittwoch 22.02.11 18.30-20.30 Uhr
Ort Lipschitzallee 80
Leitung Antje Kleibs und Carmen Schmidt,
 Mitarbeiterinnen im SHZ Neukölln-Süd
Gebühren 1,50 €

Digitale Medien in der Selbsthilfegruppenarbeit?

PC und Internet bieten der Selbsthilfearbeit zahlreiche Erweiterungsmöglichkeiten. Im Workshop können SHG-Teilnehmer/innen einen Überblick über Mindmapping, Facebook, Aufbau einer Website, Internetrecherche, skypen und Video-Telefonkonferenz erhalten. Bei Bedarf werden einzelne Themen zu einem späteren Zeitpunkt anwendungsreif vertieft.

Zeit Samstag 25.02.12 11–16 Uhr
Ort Jugendprojekt Slam Jam, Wildhüterweg 1,
 12353 Berlin
Leitung Gerd Böhle, Informationstechnologe
Gebühren 12 €

Das BewohnerNetz bringt Menschen aufgrund gemeinsamer Interessen miteinander in Kontakt. Die Interessen können sich aus dem gemeinsamen Wohnumfeld der Gropiusstadt ergeben oder den Bereichen Alltagskultur, Geschichte, Natur/Umwelt uvm. entlehnt sein.

In unseren Erzählcafés, Kursen, Kunstworkshops, Stadtspaziergängen und Vorträgen wird Nachbarschaft gepflegt und vertieft.



Claudia Cremer
Kunst- und Kulturpädagogin

BewohnerNetz

Sie sind neugierig geworden und interessieren sich für die kommenden Aktivitäten des Projekts?

Bitte informieren Sie sich telefonisch oder auf der Internetseite des Selbsthilfezentrums Neukölln / BewohnerNetz über die aktuellen Angebote:

www.selbsthilfe-neukoelln.de

Kontakt C. Cremer ☎ 603 20 22
Sprechzeiten Mo–Fr 10–15 Uhr, außer Mi
Ort Löwensteinring 13 A
e-mail shkgropiusstadt-bewohnernetz@t-online.de

Das Projekt ist an das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd angegliedert.

DIESES VORHABEN WIRD VON DER EUROPÄISCHEN UNION UND VOM LAND BERLIN KOFINANZIERT
Europäischer Fond für regionale Entwicklung



Borderline-Störung

- was bedeutet das für die Angehörigen / Freunde

Verhaltensweisen und Reaktionen von Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung sind für Andere oft schwer verständlich und der Umgang damit schwierig. Der Informations- und Gesprächsabend soll Ausgangspunkt für eine neue Selbsthilfegruppe dazu werden, siehe bitte Seite 51.

Zeit Dienstag 27.09.11 18 Uhr
Ort Hertzbergstr. 22
Moderation Wolfgang Hardt, Mitarbeiter SHZ
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64

Im Rahmen der Aktionsreihe „**Qualmfrei in Neukölln**“ in Kooperation mit dem BA Neukölln, Abt. Bürgerdienste und Gesundheit und dem Verbund Stadtteilzentrum Neukölln

Nichtraucher/in werden - mit Hypnose leicht gemacht!

Kurze Erläuterung der Methode „Rauchfrei mit Hypnose“, die entschlossene Raucher/innen erfahrungsgemäß in zwei Behandlungen zum/r Nichtraucher/in machen kann. Informationsabend mit praktischen Übungen zum Ausprobieren, keine Behandlung!

Zeit Mittwoch 28.09.11 19 Uhr
Ort Hertzbergstr. 22
Gebühren Spende erbeten
Referent Ingolf Kind, Hypnose-Therapeut
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64

„Vielfalt in Neukölln“

Türkische Kultur- und Lebenswelten

Veranstaltungsreihe des Verbundes Stadtteilzentrum Neukölln.

Geheimnisse der türkischen Küche

Die **türkische Küche** hat viele Wurzeln: die nomadischen Kochtraditionen der Turkvölker, Einflüsse der indischen, persischen, arabischen Küche, Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraumes. Diese Vielfalt der Einflüsse entwickelte sich durch die Jahrhunderte besonders unter der Prägung der osmanischen Kultur und Lebensweise zur heutigen charakteristischen türkischen Küche. →

Vorträge und Workshops

Unsere Referentin wird uns in Besonderheiten der türkischen Küche einführen, anschließend kochen (und essen!) wir dann gemeinsam.

Zeit Sonnabend 01.10.11 16 Uhr
Ort Hertzbergstr. 22
Kostenbeitrag 6 € (incl. Einkauf Lebensmittel)
Referentin NN
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64

Ernährung bei Krebs

Eine Krebserkrankung ist ein Wendepunkt im Leben, der auch viele Gewohnheiten in Frage stellt. Zusätzlich belasten die erforderlichen Therapien. Bei der Bewältigung kann eine besondere Ernährung den Körper sehr unterstützen. Eine bewusste Ernährung kann das Wiederaufflammen der Erkrankung beeinflussen. Damit ein wenig Lebensfreude zurückkehrt, wollen wir das Notwendige mit dem Angenehmen verbinden.

Zeit Dienstag 11.10.11 18 Uhr
Ort Hertzbergstr. 22
Gebühren 2 €
Referentin Barbara Westphal,
 Dipl. Chemikerin + NLP-Practitionerin
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64

Skills und Achtsamkeit

Wie beeinflussen mich die Umwelt, die Menschen mit denen ich umgehe? Wo stehe ich mir selbst im Wege?
Reagieren sie auf mich – oder ich auf sie?
Was verursacht mir Stress?

Selbstbeobachtung durch innere Achtsamkeit kann Hinweise geben, Gefahren für dauernde Anspannung zu erkennen und Veränderungen einzuleiten. Das Konzept ist für Ängste, Depressionen und Borderline-Störungen gleichermaßen hilfreich.

Zeit Mittwoch 11.01.12 19.00 Uhr
Ort Hertzbergstr. 22
Moderation Wolfgang Hardt, Mitarbeiter SHZ
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64

Merkmale des Burn Out und Wege aus der Sackgasse

Arbeitnehmer/innen stehen heute häufig von mehreren Seiten unter Druck: Termindruck, Verdichtung der Arbeit, hohe Anforderungen, Konkurrenz, Sinnentleerung.

Emotionale Erschöpfung, Überdruß, Kraft- und Leistungsabbau und gesundheitliche Probleme können die Folge sein, strahlen auch ins Privatleben aus.

Für eine neue Balance sind individuelle Veränderungen nötig, die Zeit brauchen. Geplant ist daher die Gründung einer Selbsthilfegruppe zur gegenseitigen Unterstützung auf diesem Weg.

Zeit Dienstag 24.01.12 18 Uhr
Ort Hertzbergstr. 22
Moderation Wolfgang Hardt, Mitarbeiter SHZ
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64

Wasser – wem gehört die Welt?

Filmabend mit Diskussion. Als Beitrag zur aktuellen Diskussion und als Beispiel für Ausbeutung und Betrug zeigen wir den Film: „**Water makes Money**“ (in deutscher Sprache) - wie private Konzerne aus Wasser Geld machen. Es erscheint uns fast schon normal, dass weltweit an allem Lebensnotwendigen hemmungslos verdient wird, auch an Wasser ☺ Lebensmitteln.

Zeit Dienstag 21.02.11 18 Uhr
Ort Hertzbergstr. 22
Gebühren kostenfrei
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64



Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Beratung

Selbsthilfe

Beratung und Unterstützung für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe eine Selbsthilfegruppe / Initiative gründen wollen und Beratung bei Schwierigkeiten in der Gruppe.

Zeit Bitte Termin vereinbaren
Berater Wolfgang Hardt, Dipl. Psychologe
Anmeldung SHZ Nord ☎ 681 60 64

Rechtsberatung

Fragen zu Arbeitsrecht, Familienrecht, Verkehrsrecht?
Beratung durch Rechtsanwalt Müller-Amenitsch.

Termin Anmeldung im Selbsthilfezentrum
 erforderlich ☎ 681 60 64
Zeit am 2. Mittwoch im Sept., Nov. 2011,
 Januar, März, Mai, Juli 2012

ZEITPUNKT - Gruppen für Mutter und Kind

ZEITPUNKT

Gruppen für Mutter und Kind

Mit sozialpädagogischer Leitung

Reden und entspannen mit anderen Müttern beim gemeinsamen Frühstück.

Beratung und Informationen zu Erziehung, Entwicklung der Kinder, Gesundheit, Ernährung, Familie, Partnerschaft und Arbeit, individuelle Unterstützung bei der Lösung von Konflikten und Krisen.

Aktivitäten gemeinsam erleben.

Hilfestellung beim Umgang mit Behörden.

Die Kinder werden angeleitet und betreut durch altersgemäße Spiel- und Lernangebote (für Kinder ab Säuglingsalter bis ca. 3 Jahre).

Kontakt ☎ **688 22 004 Mo, Di, Do 9–14.30 Uhr**

Christine Willrodt, Dipl. Pädagogin

Ines Schwager, Dipl. Psychologin

Finanziert und unterstützt von der Abteilung Jugend des Bezirksamts Neukölln.

Trauma-Beratung für Angehörige

Beratung, Unterstützung und Begleitung von Angehörigen, deren Lebenspartner/innen traumatisiert aufgrund äußerer Gewalteinwirkung sind oder dissoziative Identitätsstörungen aufweisen.

Einzel- und Gruppenberatung mit Hilfestellung in speziellen Krisensituationen und Information zu ambulante und stationäre Therapien.

Berater Bernd Arlt, Dipl. Psychologe und Trauma-Therapeut

Anmeldung B. Arlt ☎ 616 74 282

Angehörigen-Gruppe von Zwangserkrankten

Auch für die Angehörigen sind Möglichkeiten zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Hilfestellung in Krisenzeiten wichtig!

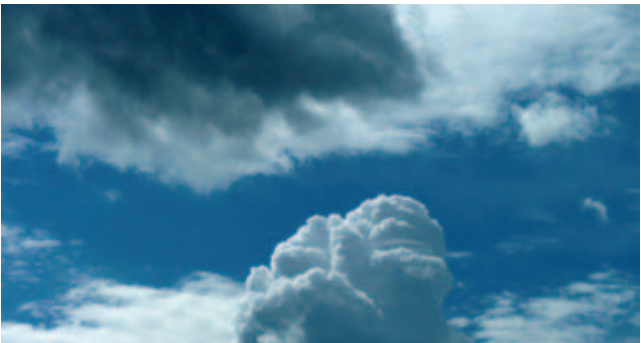
Zeit 1. Donnerstag im Monat 17 Uhr

Borderline Angehörigengruppe

Neue Gruppe in Gründung

Selbsthilfegruppe für Partner/innen und Angehörige, die mit dem Denken und Verhalten von „Borderlinern“ überfordert sind und den Austausch suchen. Es geht daher in dieser Gruppe weniger darum, anderen zu helfen, als vielmehr sich selbst nicht zu verlieren - nur so kann man / frau auf Dauer ein/e Partner/in sein.

Meeting 2. und 4. Mittwoch im Monat 19 Uhr



Acne inversa

Selbsthilfegruppe in Gründung

Acne inversa ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung im Bereich der großen Beugen wie Achseln, Leisten, Bauchfalten und unter der weiblichen Brust. Die Erkrankung kann schwerste körperliche und psychische Beeinträchtigungen hervorrufen. Betroffen sind Frauen und Männer. (Diagnosen auch: Acne conglobata / Hidradenitis suppurativa).

Zeit noch offen

Anmeldung Frau Merker ☎ 62 900 937

e-mail anigerme@t-online.de

Amalgam und andere Zahnmetallgeschädigte

Selbsthilfegruppe in Gründung

Es werden Mitstreiter/innen gesucht, die an toxischen, allergischen und anderen negativen Wirkungen von Amalgam und anderen Zahnmaterialien leiden und sich für Entgiftungen und Alternativen zu diesen Stoffen interessieren. Wir suchen auch Ärzte/innen und Heilpraktiker/innen, die Hilfe und Rat anbieten können.

Termin noch offen

Info Burkhard ☎ 532 13 768

Epilepsie Selbsthilfegruppe

- Sich gegenseitig Mut machen
- Zuspruch finden
- Selbstbewusstsein stärken
- Austausch über Behandlungen und Medikamente
- gemeinsame Aktivitäten

Zeit Donnerstag 17 Uhr

Offene Selbsthilfegruppe für Frauen mit Krebs

- Austausch, Informationen
- Umgang mit Chemo + Co.
- Austausch zur Schulmedizin und zu heilkundlichen Begleitverfahren
- Ernährung bei Krebs - gemeinsam kochen
- Lebensfreude zurückerobern

Zeit nach Vereinbarung

Angstzustände und Panik

Neue Gruppe ab Herbst 2011

Seit Jahren habe ich häufig Panikattacken und Angstzustände. Sie überfallen mich fast überall - auf Brücken, in Fahrstühlen, in Kaufhäusern, in der U-Bahn.

Therapie-Erfahrung oder eigene Auseinandersetzung mit dem Problem sollten vorliegen, sowie die Bereitschaft, miteinander schwierige Situationen zu üben.

Zeit 2. + 4. Mittwoch 19 Uhr

Wege aus Depressionen und Lebensängsten

Wir reden über alles, was in unserem Leben damit zusammenhängt und uns wichtig ist, z.B. Berufsleben, Arbeitslosigkeit, Partnerschaft, Einsamkeit. Unser Ziel ist es, eingefahrene Denk- und Verhaltensweisen zu verändern und den Weg zu einem aktiven, selbstbestimmten Leben zu finden. 2 Gruppen:

„Lichtblick“ Menschen ab 55 Jahre Montag 18 Uhr

„Wir um 40“ Menschen ab 25 Jahre
Montag 19 Uhr 14-tägig

Yoga- und Entspannungsgruppen

In Kooperation mit Terra / Unionhilfswerk

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Offen für neue Teilnehmer/innen nach Vereinbarung.

Zeit Gruppe I Mittwoch 10 Uhr

Gruppe II Mittwoch 12 Uhr

Ort SHZ Nord, Hertzbergstr. 22

Leitung Marco Seefried, Yoga-Lehrer

Kosten 2 € pro Monat

Anmeldung M. Seefried, Terra ☎ 687 19 77

Ämter- und Justizgeschädigte

Selbsthilfegruppe in Gründung: für all diejenigen Ämter- und Justizgeschädigten, die sich den staatlichen Terror nicht länger bieten lassen wollen: Verlust der Bürger- und Menschenrechte, Leistungsunterschlagungen, Rechtsbeugungen, Verwahrungsbrüche von Petitionen und Beschwerden, Rechtsboykott und Rechtsbeschneidung. Kontaktaufnahme bitte per Mail:

e-mail bverfg@gmx.de

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern. Geleitete Gruppe. Organisiert vom APK e.V. - Angehörige psychisch Kranker, näheres dazu siehe www.apk-berlin.de

Termin 3. Dienstag im Monat 19.30 Uhr
Anmeldung apk-berlin ☎ 863 957 01
e-mail info@apk-berlin.de

Hochsensibel

Wir treffen uns, um miteinander über unsere Probleme, aber auch über unsere Möglichkeiten zu reden, die wir durch unsere Wahrnehmung haben.

Der Filter im Kopf, mit dem wir vieles von dem, was wir sehen, hören, riechen, fühlen und wahrnehmen als irrelevant ausblenden, ohne dass wir es uns bewusst gemacht haben, der ist bei uns in einigen Bereichen weniger stark ausgebildet. Das führt dazu, dass wir manches mehr wahrnehmen und dann auch bewusst verarbeiten müssen.

Wir sind offen für alle, die an unserem Thema aus eigenem Erleben interessiert sind.

Termin 2. und 4. Dienstag im Monat 19 Uhr
Anmeldung www.hochsensibel-in-berlin.de
siehe dort unter „Kontaktadressen“

Borderline / Skills-Gruppe

Wir arbeiten mit einem Programm zum Training von Bewusstheit und Skills. Voraussetzung ist eine abgeschlossene Therapie (DBT) bzw. Kenntnis und Umgang mit dieser Methode. Die Methode besteht aus fünf Modulen, die in der Gruppe geübt werden sollen: Achtsamkeit, Stresstoleranz, bewusster Umgang mit Gefühlen, Selbstwert, zwischenmenschliche Fertigkeiten. Weitere Infos siehe: www.borderline-borderliner.de

Teilnahme nur nach Einladung durch die Gruppe.

Meeting Freitag 18 Uhr

Selbsthilfegruppe für Psychiatrie-Erfahrene

Wir tauschen uns über unsere Wünsche aus, sprechen über unsere Sorgen und Probleme und wie wir damit umgehen. Wir besprechen auch, wie man mit Medikamenten, Reisen, Behördengängen, der Arbeit oder der Familie - sofern man eine hat - klar kommt.

Zeit 1. Dienstag im Monat 19 Uhr

Psychiatrie-Erfahrene Selbsthilfegruppe Neukölln

Wir beschäftigen uns mit Psychiatrie-Erfahrenen-Seiten und -Chat im Internet, Psychiatriepolitik, Vorsorgemöglichkeiten gegen Zwangspsychiatrie und Zwangsbetreuung, Austausch über die vorhandenen Hilfsangebote u.a. (Mitglied in der Bundesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrener).

Zeit 3. Dienstag im Monat 17 Uhr

“Wenn Zwänge den Alltag beherrschen”

Viele Menschen leiden unter Zwängen verschiedener Art (z.B. Kontroll-, Waschwänge, Zwangsgedanken).

In unserer Selbsthilfegruppe von Betroffenen

- tauschen wir Erfahrungen aus,
- geben wir einander Anregungen für die alltägliche Bewältigung des Problems,
- unterstützen wir uns gegenseitig in kritischen Situationen.

Zeit Montag 13 Uhr 14-tägig

Ort nach Vereinbarung



AKB

Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V.

Die Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. ist eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamenten-abhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen und anderen zu helfen, einen Weg aus ihrer Abhängigkeit zu finden.

Meetings	Montag	19 Uhr
	Donnerstag	19 Uhr
	Sonntag	10 Uhr

Drogenstop e.V.

Wir bieten an:

- Ein neues, verantwortungsbewusstes Leben mit Selbständigkeit und Selbstvertrauen
- Die gemeinsame Suche nach Wegen in eine zufriedene alkohol- und drogenfreie Zukunft
- Eine gegenseitige Unterstützung, um trocken zu werden und trocken zu bleiben
- Die Chancen einer Wiedereingliederung in die Sozialgemeinschaft

Meetings	Mittwoch	19 Uhr
	Freitag	19 Uhr
	Sonnabend	17 Uhr

NA

Narcotics Anonymous®

NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind.

Info ☎ 29 66 70 40

Meetingliste www.na-berlin.de

Meetings	Sonntag	17.30 Uhr „Carpe diem“
	Freitag	19.30 Uhr

OA

Overeaters Anonymous / Anonyme Ess-Süchtige

OA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Lebensbereichen, die sich treffen, um ihr gemeinsames Problem - das zwanghafte Essen - zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Essen aufzuhören.

Wir arbeiten nach dem 12-Schritte-Programm.

Meeting Dienstag 18 Uhr

S.L.A.A.

Anonyme Sex- und Liebessüchtige

Anonyme Sex- und Liebessüchtige sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich gegenseitig helfen, nüchtern zu bleiben. Wir bieten Jedem Hilfe an, der süchtig nach Sex und/oder „Liebe“ ist und etwas dagegen tun möchte.

Wöchentliches Meeting

(Vorgespräch erforderlich. Kontaktaufnahme und Zugang über das Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord)

Süchtig – aber glücklich

Wir sind eine offene und cleane Selbsthilfegruppe für Suchtkranke jeder Altersgruppe mit dem Schwerpunkt "Das Leben nach der Drogenabhängigkeit - süchtig aber glücklich". Wir kommen einmal wöchentlich am Montag um 20 Uhr im Selbsthilfezentrum Neukölln zusammen, um uns in einem cleanen und von jeglicher Gewalt freien Rahmen in Dialogform auszutauschen. Selbstverständlich achten wir darauf, dass auch bei hitzigen Diskussionen immer die höflichen Umgangsformen gewahrt werden. Solltest Du Interesse haben, so schau doch bei uns vorbei. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

Meeting Montag 20 Uhr

„Dick mein Leben leben“

Diese Gruppe richtet sich an übergewichtige Menschen, die sich mit ihrem Gewicht auf ungewöhnliche Weise auseinandersetzen wollen. Ausgehend von der langfristigen Wirkungslosigkeit von Diäten gehen wir in dieser Gruppe Schritte zur Selbstakzeptanz und suchen gemeinsam neue Formen des Umgangs mit uns und der uns umgebenden Gesellschaft.

Anmeldung erforderlich!

Termin 1. und 3. Mittwoch im Monat 19 Uhr

Anmeldung Dicke e.V. ☎ 44 67 52 60
(Nachricht mit Name und Rückrufnummer auf dem AB reicht) oder Mail an

e-mail info@dicker-verein.de

A.R.T.S. Anonymous

A.R.T.S. Anonymous ist eine Gemeinschaft von Künstlern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zu helfen, sich ihrer Kreativität hinzugeben.

Weitere Infos www.artsanonymous.de/

Termin 2. und 4. Freitag im Monat 16 Uhr

Anmeldung zwilling56@googlemail.com

Panta Rhei Forum

Gesprächskreis für Philosophie und Kunst

Unsere Gruppe trifft sich jeden Freitagabend um 20 Uhr in den Räumen des Selbsthilfezentrums Neukölln für einen offenen Gedankenaustausch zu Themen der Philosophie, Kunst und aktuellen Themen der Gesellschaft.

Wir begreifen uns als politisch und weltanschaulich unabhängig und freuen uns auf jeden, der den Weg zu uns findet sowie ein seriöses Interesse an dem Gesprächsthema hat.

Unsere thematischen Inhalte werden in der Regel vom Panta Rhei Forum in der Vorwoche selbstbestimmt und werden vor der Veranstaltung über unsere Webseite veröffentlicht.

Zeit Freitag 20 Uhr

Info www.panta-rhei-forum.de

Kontakt pantarheiforum@web.de

Kosten Teilnahme-Obolus 1 €

Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln

KPE  681 60 62

Marina Junghanns

Dipl. Sozialpädagogin,
Beraterin für Selbsthilfe
und Ehrenamt



Kontakt:

Standort Süd:

Löwensteinring 13 A



603 20 22

Mi 13–16

Standort Nord:

Hertzbergstr. 22



681 60 62

Mo 11–13

Di 16–18

e-mail pflge-engagement@selbsthilfe-neukoelln.de

Die KPE entwickelt und unterstützt kleinere wohnortnahe Selbsthilfe- und Ehrenamtsstrukturen für betreuende und pflegende Angehörige sowie Pflegebedürftige und Personen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf, die in der eigenen Häuslichkeit oder in einer Wohngemeinschaft/Wohnform leben. Es handelt sich hier vor allem um gruppenorientierte und nichtprofessionelle Angebote.

Die KPE in Neukölln arbeitet an zwei Standorten (s.o.). Sie ist eine von 12 Unterstützungsstellen und in das in Berlin bestehende Netz der Selbsthilfekontaktstellen eingebunden.

Grundlage für die Arbeit der KPE bilden der § 45 d. SGB XI (Pflegekassen), der § 23 Landeshaushaltsordnung (Senatsverwaltung f. Integration, Arbeit u. Soziales) und die Pflege-Betreuungs-Verordnung des Landes Berlin.

Die KPE arbeitet mit im „Geriatrisch-geronto-psychiatrischen Verbund Neukölln“. Gemeinsam mit anderen Projekten, Einrichtungen und Anbietern planen und organisieren wir Entlastung, Unterstützung, Angebote und Dienstleistungen, um alten und pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen und deren Angehörigen den Alltag zu erleichtern. Familien mit behinderten Kindern können sich ebenso an uns wenden.

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



Was können Sie erwarten?

- Unterstützung in allen Belangen der Selbsthilfe, wie z.B. bei der Gründung von Angehörigen-Selbsthilfegruppen, Förderung von Entlastung und Austausch pflegender Angehöriger in Selbsthilfegruppen
- Beratung und Informationen für Interessierte, die sich im pflegeflankierenden Ehrenamt betätigen möchten
- Koordination und Vermittlung von ehrenamtlich Tätigen, die pflegende Angehörige und Pflegebedürftige unterstützen möchten
- Förderung des fachlichen Austausches
- Vermittlung von Schulungen und Fortbildungen für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige
- Unterstützung bei Vernetzungsaktivitäten wie z.B. der Organisation von nachbarschaftlichen Hilfe-Netzwerken und Ähnlichem
- Einsatz für die Verbesserung der Lebensqualität von Pflegebedürftigen und Menschen die Pflegen und Betreuen
- Verschiedene Angebote zur Wissensvermittlung, Information und Entlastung von Pflegenden und Betreuenden
- Kooperation mit bestehenden Gruppen, Initiativen und Einrichtungen in Neukölln
- Bereitstellung von Räumen, technischen Hilfsmitteln, Fachliteratur für Angehörigen-Selbsthilfegruppen und Ehrenamtsgruppen

Kann ich Sie unterstützen?

Sprechen Sie mich an – ich freue mich auf Sie!

Marina Junghanns

Gruppe pflegender Angehöriger sucht interessierte Mitstreiter/innen

Nur Mut! - wir freuen uns auf Sie!

Wir sind eine Gruppe von pflegenden Angehörigen und suchen Mitglieder für unsere regelmäßigen Treffen.

Unsere Gemeinsamkeit ist, dass wir zuhause, in einer Wohngemeinschaft oder im Heim eine Angehörige/einen Angehörigen pflegen. Daher kennen wir Freud', Leid und die Belastung des Pflegealltags gut.

Es gibt Erfahrungsaustausch, Informationen, Gespräche und Anregungen. Geplant sind Vorträge und bei Interesse gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Zeit jeden 2. und 4. Mittwoch 10.45–12.30 Uhr

Ort Lipschitzallee 80

Anleitung Marina Junghanns und eine ehrenamtliche Helferin

Anmeldung KPE ☎ 681 60 62

Angehörigen-Selbsthilfegruppe in Gründung

„Alternde Eltern und ich – wie finde ich in dieser Lebensphase meinen Platz und erhalte mir guten Gewissens Lebensqualität?“

Anmeldung KPE ☎ 681 60 62

Die Gründung weiterer Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige ist jederzeit möglich.

Für Menschen die noch berufstätig sind und pflegen, sind Gruppen in den Abendstunden oder am Wochenende möglich. Die Treffen werden wohnortnah organisiert.



Entspannung lernen - für pflegende Angehörige

Wir möchten Sie einladen, einige Entspannungsmethoden kennenzulernen. Auf alle Fälle müssen Sie den ersten Termin, also die Einführung, wahrnehmen. Danach suchen Sie sich die Methoden aus, die Sie interessieren. Natürlich können Sie auch an allen Terminen teilnehmen und wissen danach, welche Methode Ihnen entspricht. Diese können Sie dann, auch über krankenkassenbezuschusste Präventionskurse, weiterverfolgen.

Die Teilnahme ist kostenlos, über Spenden freuen wir uns. Bitte immer lockere Kleidung und warme Socken mitbringen. Denken Sie bitte auch an ein Getränk.

Anmeldung erforderlich!

Die Reihe umfasst 6 Termine,
jeweils montags von 10–12 Uhr

10.10.11 Einführung in das Thema Entspannung
Theorie und kleine Übungen mit
Marina Junghanns

17.10.11 Autogenes Training mit Claudia Kunkel

24.10.11 Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson mit Barbara Westphal

31.10.11 Yoga mit Nives Bercht

07.11.11 Geführte Fantasiereise
mit Marina Junghanns

14.11.11 Qi Gong mit Heidrun Düwal

Ort Löwensteinring 13 A
(Nähe U-Bhf Lipschitzallee)

Anmeldung ☎ 681 60 62 oder

e-mail pflge-engagement@selbsthilfe-neukoelln.de



Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln

KPE ☎ 681 60 62

Gemeinsame Veranstaltungen der Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln mit dem AWO Projekt Şifahane - Beratung für Gesundheit und Migration.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos.

Umgang mit Demenz

Vortrag und Gespräch, eventuell mit Dolmetscherin
- bitte nachfragen und anmelden.

Zeit Donnerstag 22.09.11 10–12 Uhr

Ort Şifahane, Hertzbergstraße 30

Türkischsprachige Pflegedienste stellen sich vor

Vortrag und Gespräch

Zeit Dienstag 27.09.11 10–12 Uhr

Ort Şifahane, Hertzbergstraße 30

Demenztag am Donnerstag 29.09.11 11–17 Uhr

11 Uhr Begrüßungstee aus dem Samowar

12 Uhr Film: „Du bist nicht allein“- Erfahrungsberichte, Gespräche zum Film, Fragen, Informationen zum Thema Demenz und zu verschiedenen Hilfsangeboten und Unterstützungsmöglichkeiten.

Mittagspause mit Tee, Gebäck, Obst.

15 Uhr Film mit Fachinformationen von Ärzten/innen der Alzheimergesellschaft in Ankara. Anschließend Zeit für Gespräch, gegen 16.30–17 Uhr Ausklang.

Ort Şifahane, Hertzbergstraße 30

Sprichwort-Flyer basteln

Sprichwörter wie „Ohne Fleiß kein Preis“ gibt es in jeder Kultur. Angehörige können in russisch, polnisch und türkisch Erinnerungskarten gestalten und haben damit ein Beschäftigungsmaterial, um mit den erkrankten Menschen ins Gespräch zu kommen.

Für die Materialbereitstellung ist eine Anmeldung erforderlich!

Zeit Donnerstag 20.10.11 15–17 Uhr

Ort Şifahane, Hertzbergstraße 30

Anmeldung Şifahane ☎ 67128914 L. Köhler
oder KPE ☎ 681 60 62 M. Junghanns

Vernetzung Verbund Stadtteilzentrum Neukölln

Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.

Schierker Str. 53, 12051 Berlin

☎ 687 50 96

e-mail info@nbh-neukoelln.de

internet www.nbh-neukoelln.de



Bereiche und Projekte:

- Interkultureller Kinder- und Familientreffpunkt
- Kindertagesstätte
- Erwachsene und Senioren/innen
- Coole Kids / Peer Helper
- Sprachförderung
- Familienbildung: Altenbraker Str. 12a, 12053 Berlin
- Jugendwerkstatt „STATTKNAST“, Kinder+Jugendgalerie
- Street Players, Sport und Freizeit für Jungs im Ganghoferquartier, Sonnenallee 158, 12059 Berlin
- Mitreden in Neukölln: Glasower Str. 67

Angebote für Frauen,
Kinder, Familien,
mit und ohne
Migrationshintergrund,
aus dem Kiez.



elele -

Nachbarschaftszentrum

Kottbusser Damm 79 A, 10967 Berlin

☎ 623 60 92 Mo, Di, Do + Fr 15–18 Uhr

e-mail elele.berlin@freenet.de

Vernetzung Partner in Neukölln-Süd

Arbeitskreis Kultur in der Gropiusstadt

Das Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Süd, Stadtleben e.V., das BewohnerNetz, das Gemeinschaftshaus, die ev. Kirchengemeinde Martin-Luther-King, das Frauen-Café und der Interkulturelle Treffpunkt organisieren z.B. „die längste Kaffeetafel Gropiusstadt“ und den „Kunstsommer Gropiusstadt“.

Info SHZ Süd ☎ 605 66 00

Frauen-Café Gropiusstadt

Offener Treffpunkt für Frauen. Schwerpunkte: Familienbildung mit Kursen für Eltern und Kinder, Mutter-Kind-Gruppen bis zum 3. Lebensjahr mit Kinderbetreuung, kreative Kurse, etc.

Ort Löwensteinring 22 A, 12353 Berlin

Info ☎ 602 46 17

Sprechzeiten Mo-Do 10-18 Uhr, Fr 10-16 Uhr

e-mail frauencafe-berlin@gmx.de

internet www.frauencafe-gropiusstadt.eu



NWG-Fest am Europäischen Tag der Nachbarschaft 2011

Das Netzwerk Gropiusstadt - NWG

Gründung: 26.01.2011 - Mitglieder: z.Zt. 21 Projekte

In der Gropiusstadt gibt es eine Vielzahl von Einrichtungen mit Beratungs-, Freizeit-, Gesundheits- oder sozialen Angeboten für die Bewohner/innen. Um diese Angebote sinnvoll miteinander zu verknüpfen, die Erfahrungen der vor Ort arbeitenden Mitarbeiter/innen der Einrichtungen zu bündeln und Überschneidungen im Angebot zu vermeiden, hat sich das Netzwerk Gropiusstadt gegründet. Vertreten sind darin Nachbarschafts-, Jugend- und Beratungseinrichtungen sowie Gropiusstädter Wohnungsunternehmen. Das Netzwerk fördert und initiiert Angebote im Bildungs-, Freizeit-, Beratungs- und Selbsthilfebereich.

Info SHZ Süd ☎ 605 66 00



Pluraler und unabhängiger Zusammenschluss von Organisationen aus allen gesellschaftlichen Bereichen Neuköllns. Das Selbsthilfezentrum ist Gründungsmitglied und Geschäftsstelle des Netzwerkes. Wir bieten:

- Beratung und Vermittlung für Interessenten/innen
- Aktuelle Informationen rund um das Bürger-schaftliche Engagement und Freiwilligendienste

Informationen im Internet: www.ehrenamt-neukoelln.de

Kontakt Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
 ☎ 681 60 64

e-mail netzwerk@ehrenamt-neukoelln.de

4. Neuköllner Freiwilligenbörse

24. September 2011

10 Uhr Aktion vor dem Neuköllner Rathaus
mit der Trommelgruppe Akrobatfa

11 Uhr Eröffnung im Haus des Älteren Bürgers

Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

Bereiche: Senioren/innen, Pflegeunterstützung,
Behinderung

Ausstellung, Film, Informationen rund ums Ehrenamt
Beratung zu Tätigkeiten in Neukölln

12.30 Uhr AWO ExChange

Falkstr. 27, 12047 Berlin

Initiativen der Bereiche Jugend, Migration,
Nachbarschaft

Information zu Beteiligungsmöglichkeiten

Ab 13 Uhr kann man an einem Workshop des Jungenprojekts „HEROES“ zu Gleichberechtigung von Männern und Frauen, Respekt und Toleranz teilnehmen. (Falkstr. 12, Turnhalle)

15 Uhr Theater-Workshop (offen für alle) des Interkulturellen Theaterzentrums (Falkstr. 12, Turnhalle)

16.30 Uhr Präsentation der Ergebnisse im Familienkompetenzzentrum (Falkstr. 12, Turnhalle)

Auswahl weiterer Beratungs- u. Informationsadressen

Bevorzugt aus Neukölln, sowie eine kleine Auswahl berlinweit

Selbsthilfezentrum Neukölln:

Neukölln-Altstadt: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Mo + Mi 16-19 Uhr, Di + Do 10–13 Uhr ☎ 681 60 64

Neukölln-Gropiusstadt: Selbsthilfe- u. Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Mo + Fr 11–15 Uhr, Di + Do 13–17 Uhr ☎ 605 66 00

SEKIS Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Mo 12–16, Mi 10–14, Do 14–18 ☎ 892 66 02

Internet: www.sekis-berlin.de e-mail: sekis@sekis-berlin.de

Berliner Krisendienst

überregional: täglich von 0–16 Uhr ... ☎ 390 63 00

Süd-Ost: Neukölln: Karl-Marx-Str. 23 16–24 Uhr... ☎ 390 63 90

Treptow-Köpenick: Spreestr. 6 16–24 Uhr .. ☎ 390 63 80

Ost: Irenenstr. 21 A 16–24 Uhr .. ☎ 390 63 70

Süd-West: Albrechtstr. 7-8 16–24 Uhr .. ☎ 390 63 60

West: Horstweg 2 16–24 Uhr. . ☎ 390 63 20

Mitte: Krausnickstr. 12 a 16–24 Uhr .. ☎ 390 63 10

Krisentelefon für Kinder in Not ☎ 902 395 5555

Weitere Infos: www.berliner-krisendienst.de

weitere Krisendienste: www.berlin.de/polizei/notfall/krisendienste

Krisen-Beratung, Krisenstationen

Telefonseelsorge Berlin ☎ 0800 111 01 11

Pflege in Not: Diakon. Werk Berlin-Brandenburg ☎ 69 59 89 89

NEUmland - Beratungsstelle f. suizidgefährdete Kinder u. Jugendliche

www.neuhland.net Mo–Fr 9–18 Uhr.. ☎ 87 30 111

Vivantes Klinikum Neukölln, Kriseninterventionsstation,

Rudower Str. 48, 12351 Berlin ☎ 130 14 22 29

Vivantes Klinikum am Urban, Kriseninterventionsstation,

Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin ☎ 130 22 31 90

Psychotherapieberatung und Vermittlung

Suche nach Therapeuten und Ärzten: Ärztekammer Berlin

www.aerztekammer-berlin.de (Datenbanksuche)

Wegweiser zur Therapeutesuche: www.psych-info.de

Psychosoziale Kontaktstellen

Information über alle Angebote: www.neukoelln-hilft.de

Psychosoziale Kontakt- u. Beratungsstelle Gropiusstadt,

Rudower Str. 176, 12353 Berlin,

Mo–Fr 10–17 / 18 Uhr ☎ 609 72 14 10

Psychosoziale Kontakt- u. Beratungsstelle (Neukölln-Nord)

Treffpunkt Terra: Hertzbergstr. 8, 12055 Berlin ☎ 687 19 77

Auswahl weiterer Beratungs- u. Informationsadressen

Krankheit

Patienten-Information: www.aerztekammer-berlin.de

siehe dort unter / Bürger / Beratungsstellen

Patientenbeauftragte für Berlin, Frau Stötzner, Büro: Oranienstr. 106,
10969 Berlin, Mo–Fr 10–18 Uhr ☎ 90 28 20 10
persönliche Sprechstunde nach Vereinbarung

Gesundheitsladen Berlin e.V., Gneisenastr. 2a, 10961 Berlin,
www.gesundheitsladen-berlin.de ☎ 603 20 90

Behinderung

Bezirksbeauftragte für Menschen mit Behinderung, (Bezirksamt
Neukölln), Frau Smaldino, Karl-Marx-Str. 83, 12040 Berlin
Mo–Do 8–15, Fr 8–14 ☎ 90239 41 68 / 33 26

Beratungsstelle f. Behinderte, Krebskranke u. Aids (Bezirksamt
Neukölln), Gutschmidtstr. 31, 2359 Berlin
Di 9–12, Do 14–17 ☎ 90239 12 16 / 20 77

Sucht

Information: www.neukoelln-hilft.de

Suchtberatung Confamilia, Lahnstr. 84, 12055 Berlin ☎ 689 77 29 00

Suchtberatungsstelle Confamilia Gropiusstadt, Ulrich-v.-Hassellweg 7,
12353 Berlin ☎ 34 33 84 77

Kontaktstelle Confamilia, Uthmannstraße 5, 12043 Berlin
..... ☎ 6 81 38 88

Kontakt- und Beratungsstelle Passage, mehrsprachig,
Richardstr. 13 (Passage), 12043 Berlin ☎ 681 38 88

Drogennotdienst, Ansbacher Str.11, 10787 Berlin ☎ 192 37

FAM, Frauen, Alkohol, Medikamente & Drogen,
Merseburger Str. 3, 10823 Berlin ☎ 782 89 89

Dick und Dünn - Beratungszentrum bei Ess-Störungen,
Innsbrucker Straße 37, 10825 Berlin ☎ 854 49 94
www.dick-und-duenn-berlin.de

Beratungsstellen, Verbände im Bereich Sucht, Alkohol: Übersicht der
Angebote in Berlin: www.landesstelle-berlin.de

Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht in
den beiden Neuköllner Kontaktstellen: ☎ 605 66 00 / 681 60 64

Männer

Väterzentrum Berlin e.V.. Marienburger Str. 28, 10405 Berlin
www.vaeterzentrum-berlin.de/ ☎ 28 38 98 61

Schwulenberatung Berlin, Mommsenstraße 45, 10629 Berlin
www.schwulenberatungberlin.de ☎ 233 690 70

Tauwetter Berlin, Gneisenastr. 2 A, 10961 Berlin ☎ 693 80 07
www.tauwetter.de

Auswahl weiterer Beratungs- u. Informationsadressen

Familie / Kinder / Jugendliche

- Erziehungs- und Familienberatung, Psychosoziale Dienste der
Abteilung Jugend des Bezirksamts Neukölln,
- Böhmisches Str. 39 (Neukölln-Nord) ☎ 68 87 480
- Britzer Damm 93 (Rathaus Britz) ☎ 90 239 12 42
- Arbeiterwohlfahrt Jugend- und Familienberatungsstelle Neukölln
Werbellinstr. 69, 12053 Berlin, Mo–Fr 8.30–16.30 . ☎ 821 99 45
- elele - Nachbarschaftszentrum, Kottbusser Damm 79 A, 10967 Berlin
Eingang: Hobrechtstr. 55 ☎ 623 60 92
- Malteser – Familienzentrum „Manna“
Lipschitzallee 72, 12353 Berlin ☎ 602 575 33
- Nachbarschaftsheim Neukölln, Schierker Str. 53, 12051 Berlin
..... ☎ 687 50 96
- Kinderschutz-Zentrum Berlin e.V., Juliusstr. 41, 12051 Berlin
- Hilfen für Kinder und Eltern Mo–Fr 9–16 Uhr ... ☎ 683 91 10
- Krisentelefon täglich 9–20 Uhr ☎ 0800 111 0 444
- Arbeitskreis Neue Erziehung e.V., Hasenheide 54 ☎ 259 00 60
- Kind im Zentrum (Hilfen bei sex. Mißbrauch) e-mail: kiz@ejf.de
Neue Schönhauser Str. 16, 10178 Berlin / Mitte ☎ 282 80 77
- SHIA e.V. (Selbsthilfe-Initiative Alleinerziehender)
Rudolf-Schwarz-Str. 29, 10407 Berlin ☎ 425 11 86
SHIA – soziale Beratung 10–15 Uhr und n.V. ☎ 42 85 16 10
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter
Seelingstr. 13, 14059 Berlin www.vamz-berlin.de ☎ 851 51 20

Frauen

- Neuköllner Gleichstellungsbeauftragte: Sylvia Edler... ☎ 90239-35 55
- Frauen-Café Gropiusstadt,
Löwensteinring 22 A, 12353 Berlin ☎ 602 46 17
Öffnungszeiten: Mo-Do 10–18 Uhr, Fr 10–16 Uhr
- Frauentreffpunkt Schmiede, Richardplatz 28, 12055 Berlin
Öffnungszeiten: Mo–Do 9–18 Uhr, Fr 9–14 Uhr ☎ 5682/4901
- Fachberatungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt
Selchower Str. 11, 12049 Berlin ☎ 6 22 22 60
- LARA - Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen,
Fuggerstr. 19, 10777 Berlin, Hotline: ☎ 216 88 88
- BiG e.V. Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und deren Kinder.
Erreichbar täglich 9–24 Uhr, Hotline: ☎ 611 03 00
- RuT - Rad und Tat - Offene Initiative Lesbischer Frauen
Schillerpromenade 1; Di,Mi,Fr 10–14, Do 16–19 Uhr ☎ 621 47 53
- FrauenKrisenTelefon täglich erreichbar (AB) ☎ 615 42 43
- Wildwasser - Mädchennotdienst ☎ 210 03 990
Anlaufstelle: ☎ 61 00 63

Auswahl weiterer Beratungs- u. Informationsadressen

Senioren/innen

- Haus des älteren Bürgers, Werbellinstr. 42, 12053 Berlin ☎ 681 80 62
- Vita e.V. – Seniorentreffpunkt im Haus des älteren Bürgers,
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin ☎ 680 862 65
- Seniorenservice für Bürger ab 60, Rathaus Neukölln, Karl-Marx-Str.83
Zimmer A 322, Mo 12–15, Di + Do 9–12 Uhr..... ☎ 90239 12 06
- Senienschutztelefon gegen häusliche Gewalt im Alter ☎ 613 90 40

Soziales, Erwerbslosigkeit, Schulden

- Arbeitsagentur Berlin-Süd, Sonnenallee 282 ☎ 0180 155 51 11 (1)
- Schuldnerberatung: Arbeitskreis Neue Armut-EWS e.V.
Richardstr. 111, 12043 Berlin ☎ 68 89 42 36
- TuBa, Treffpunkt u. soz. Unterstützung nicht nur für Arbeitslose
Sanderstr. 8, 12047 Berlin ☎ 691 60 63
- Diakonisches Werk Neukölln-Oberspree, Morusstr. 18 A, 12053 Berlin
- Allgemeine soziale Beratung und Migrationshilfe
..... ☎ 68 24 77 11 / 16 / 17
- Wohnungslosenhilfe, Lipschitzallee 15..... ☎ 60 97 06 15
- Schwangerenberatung und Familienplanung im Gesundheits-
zentrum Gropiusstadt, Lipschitzallee 20, 12351 Berlin.....
..... ☎ 602 31 58
- Kostenlose Rechtsberatung, Blaschkoallee 32, Zimmer 11
Do 16–18 Uhr ohne Voranmeldung

Migranten/innen, Ausländer/innen

- BABA – Interkulturelles Väterprojekt Neukölln,
Morusstr. 18 A, 12053 Berlin ☎ 68 24 77 22
- DAZ - Deutsch-Arabisches Zentrum,
Uthmannstr. 23, 12043 Berlin ☎ 568 266 48
- DAUG e.V. Deutsch-Arabisches unabhängige Gemeinde
Boddinstr. 66, 12055 Berlin ☎ 475 95 777
- Interkultureller Treffpunkt, Gemeinschaftshaus Gropiusstadt,
Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin ☎ 90239 14 15
- IBBC.e.V., Werbellinstr. 42, 12053 Berlin, ☎ 568 227 53
- miGes gGmbH – Integrative Soziale Dienste
Richardstr. 13, 12043 Berlin ☎ 67 30 77 20
- Migrationsbeauftragter des Bezirks Neukölln, Herr Mengelkoch
Karl-Marx-Str. 83, 12043 Berlin ☎ 90239 29 51
- Sifahane (AWO), Beratung für Gesundheit und Migration
Hertzbergstr. 30, 12055 Berlin ☎ 671 289 14 / 15
- TDZ e.V. - Türk-Alman Merkezi - Türkisch-Deutsches Zentrum
Karl-Marx-Str.44, 12043 Berlin ☎ 698 07 07

Gesundheitszentrum Gropiusstadt e.V.

Lipschitzallee 20

12351 Berlin

www.Gesundheitszentrum-Gropiusstadt.de

Vorstand: Dr. Katrin Schulenburg (1. Vorsitzende),
Jutta Weißbecker (Stellvertreterin), Regina Feuerhorst
(Geschäftsführendes Vorstandsmitglied)

Bei Fragen zu den Aktivitäten des Vereins und zur
Mitgliedschaft nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf:

☎ **030 / 605 66 00** Fax **030 / 605 68 99**

e-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de

Der Verein ist gemeinnützig und freut sich über Spenden
zur Unterstützung der Arbeit.

Spendenkonto:

Gesundheitszentrum Gropiusstadt e.V.

Kontonummer 313 70 03

BLZ 100 205 00 Bank für Sozialwirtschaft

Impressum

Herausgeber: © Selbsthilfezentrum Neukölln
Berlin, September 2011

Layout: Wolfgang Hardt, Thomas Didier

Titelblatt + Texte: Antje Kleibs, Carmen Schmidt
Claudia Cremer, Marina Junghanns,
Wolfgang Hardt

Druck: Meta Druck

Bitte beachten Sie das Copyright des Selbsthilfezentrums
Neukölln. Die Weiterverbreitung der hier veröffentlichten
Inhalte bedarf der Einwilligung durch den Herausgeber.

**Die veröffentlichten Adressen dürfen nicht für Werbe-
und / oder andere Vertriebszwecke verwendet werden.**

Wir danken für die freundliche Förderung und Unterstützung:

- der Senatsverwaltung f. Integration, Arbeit. Soziales
- dem Landesamt für Gesundheit und Soziales
- den gesetzlichen Krankenkassen /
Gemeinschaftsförderung
- SELKO, Verband der Selbsthilfe-Kontaktstellen Berlins
- dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband
- dem Bezirksamt Neukölln von Berlin
- EFRE - „Zukunftsinitiative Stadtteil“

Index

A.R.T.S.	58
Acne inversa	52
Adipositas und Binge Eating.....	11
Adipositas,/ Übergewicht	16
AK Kultur	66
AKB e.V.	56
Aktivitäten am Sonntag.....	40
Alkohol-Abhängigkeit.....	38, 56
Alzheimer	13
Amalgam.....	52
Ämter- und Justizgeschädigte	53
Angehörige Borderline	47
Angehörige von Depressiven.....	39
Angehörige von Zwangserkrankten	51
Angst und Panik.....	37, 53
Atem ist Leben	18
Atemwegserkrankungen	34
Autogenes Training.....	18, 23
Beckenbodentraining	18
BewohnerNetz	46
Borderline / Skills	51, 54
Brustkrebs II - IV.....	34
Burn Out.....	29, 49
Chronische Schmerzen II	34
DanSe Vita.....	20
Das kann doch nicht schon alles gewesen sein	32
Dementielle Erkrankungen	10
Demenztag	64
Depression.....	29, 37, 53
Diabetes.....	34, 35
Dialog Selbsthilfe und Migration	9, 12
Dick mein Leben leben	58
Digitale Medien in der Selbsthilfegruppenarbeit.....	45
Drogen-Abhängigkeit.....	56
Drogenstop e.V.....	56
Ehrenamt	50
Einsam sein	37
elele-Nachbarschaftszentrum	65
Endometriose.....	35
Epilepsie	52
Ernährung bei Krebs.....	48
Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern	54
Ess-Störungen	33
Ess-Sucht	38, 57
Exkursion nach Köpenick	9
Fahrradgruppe	41
Feldenkrais	19
Fibromyalgie	35
Fotoabend Kalkutta und Philippinen.....	8
Frauen-Café Gropiusstadt	66
Freiwilligendienste	50

Gedächtnistraining „Kopfspele“ 65 Jahre aufwärts	41
Gesprächsgruppe 60+	41
Gesprächsgruppe für Frauen	41
Gesprächskreis Lebens(an)sichten	41
Handarbeiten	41
Hatha Yoga am Abend	21
Heilende Kraft des Tanzes	31
Heuschnupfen, Tierhaar- und Ob stallergie	16
Hochsenibel	54
Inkontinez bei Frauen	8
Insulinpumpenträger/innen	34
Internet	45
Klopfakupressur	17
Kniestiche, Gelenkersatz	11
Kochlust	25
Konflikte in der Gruppe	45
Kontaktpersonentreffen 2011	14
Kontaktstelle PflegeEngagement	59
Kräuter	24
Krebs, offene Selbsthilfegruppe f. Frauen	52
Krebsprävention	11
Laternen	28
Lebensängste	53
Lebenshilfeberatung	33
Mamma Karzinom	12
Medikamenten-Abhängigkeit	56
Meditation	29
Messies, Anonyme	38
Morbus Crohn	35
Multiple Sklerose	35
Multiples Myelom / Plasmozytom	35
NA - Narcotics Anonymous	56
Nachbarschaftsheim Neukölln	65
Nerven schmerzen	8
Netzwerk Ehrenamt Neukölln	67
Netzwerk Gropiusstadt	66
Neujahrs-Brunch	14
Nichtraucher/in werden mit Hypnose	47
Nikotinentwöhnung und Ersatzpräparate	13
NLP + Nordic Walking	10, 15, 19
NLP-Workshop	28
Nordic Walking für Einsteiger/innen	19
Nordic Walking im Britzer Garten	42
Orientalischer Tanz	30
Osteoporose	36
Osteoporose und andere Rückenbeschwerden	35
Overeaters Anonymous	57
Panta Rhei Forum	58
Parkinson	36
Patienten/innenverfügung	13
Pflegende Angehörige	61, 62, 63
Pilates	20
Progressive Muskelentspannung	20

Projekt „online-Patin“	62
Psychiatrie-Erfahrene	55
Psychodrama	30
Qi Gong am Abend	21
Qi Gong am Morgen	21
Rechtsberatung	50
Rheuma	36
Selbsthilfeforum Neukölln	44
Singkreis	22
Skills und Achtsamkeit.....	48
SLAA, Sex- und Liebessucht.....	57
Sonntags nicht allein zu Haus	40
Soziale Ängste	37
Spruchwort-Flyer basteln	64
Stoffwechselveränderungen bei Frauen.....	17
Süchtig - aber glücklich.....	57
Taijiquan (Tai Chi)	31
Tauschring Neukölln-Süd	44
Trauerberatung	33
Trauergesprächsgruppe	42
Trauer-Workshop.....	23
Trauma-Beratung für Angehörige	51
Trennung	37
Trommelworkshop	26
Türkische Küche	47
Türkische Kultur	25
Türkischer Spielfilm	25
Türkischsprachige Pflegedienste.....	64
Übergewicht.....	58
Umgang mit Demenz	64
Veranstaltungskalender	6
Vielfalt in Neukölln	25, 47
Vollwertiges Backen	29
Vollwertstammtisch.....	36
Wandergruppen	42
Was ich schon immer sagen (klagen) wollte	32
Water makes money - Wassergeschäfte.....	49
Weihnachtsfest für alle Gruppenmitglieder.....	14
WenDo-Selbstbehauptungstraining	27
Wohlfühlgruppe für Frauen ab 50 Jahren	40
Yoga.....	53
Yoga für Frauen	21
Zeitpunkt - sozialpäd. angeleitete Mutter-Kind-Gruppen	50
Zwangserkrankte	55



Therapie-Hündin Bonnie, Einsatzgebiet: Gropiusstadt