

Sehr geehrte Damen,  
sehr geehrte Herren

nach fünf Jahren erfolgreicher Arbeit wird es auch in 2012 ein Veranstaltungsangebot geben.

In Kooperation mit dem Selbsthilfenetzwerk Depressionen und Ängste Berlin-Brandenburg (SHN), dem Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg und dem Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg finden in 2012 acht Veranstaltungen statt.

Für 40 Veranstaltungen in 5 Jahren war die Kontaktstelle in Siemensstadt der Gastgeber. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!

Traditionell finden die Veranstaltungen wieder jeweils donnerstags in der Zeit von 18:00 - 21:00 Uhr statt.

Von jedem Teilnehmer sind 1,00 € pro Veranstaltung für die Raumnutzung zu entrichten.

**Neu** ist, dass Anmeldungen erforderlich sind. Anmeldungen bitte über die jeweilige Kontaktstelle vornehmen.

- ✓ aktiv dabei sein
- ✓ sich spüren
- ✓ sich ausprobieren
- ✓ voneinander erfahren

#### VERANSTALTUNGSORTE:

Selbsthilfetreffpunkt  
Tempelhof-Schöneberg  
im Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin

Schulungsraum 4.09 (Fahrstuhl vorhanden)

[www.selbsthilfe.nbhs.de](http://www.selbsthilfe.nbhs.de)

Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

Tel. 85 99 51-30/-33

Fax: 85 99 51 11

Sprechzeiten: Mo. 16-20 Uhr,

Di. 15- 18 Uhr, Do. 10-14 Uhr

#### Verkehrsanbindungen:

S-Bahn: S1 – Feuerbachstraße,

U-Bahn: U 9 Walter-Schreiber-Platz

Busse: M76, X76, 181 (Haltestelle

S-Feuerbachstraße)

---

#### Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Tel. 554 918 92 od. 554 896 35

Email: [selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

Sprechzeiten: Mo. 13:00 – 17:00 Uhr,

Di .13:00– 16:00 Uhr, Fr. 10:00 – 12:00 Uhr

#### Verkehrsanbindungen:

S Bahn Frankfurter Allee,

U 5 Magdalenenstraße



# 6 Jahre AUF MEINEN SPUREN

# PROGRAMM 2012

**ACHTUNG:**  
Neue Veranstaltungsorte

## Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

TERMIN: 26.01.2012

Für einen Neuanfang ist es nie zu spät: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.

TERMIN: 22.03.2012

Bin ich wirklich ICH oder so, wie die Anderen es wollen?

TERMIN: 10.05.2012

Der innere Dialog *oder* Wenn Engel und Teufel aufeinander treffen.

TERMIN: 12.07.2012

Beziehungen leben *oder* Nicht deiner Meinung sein, heißt nicht, ich mag dich nicht.

TERMIN: 13.09.2012

Wie viel Macht hat meine Vergangenheit *oder* Nicht was ich erlebe ist entscheidend, sondern meine Einstellung dazu.

TERMIN: 22.11.2012

Konstruktiver Umgang mit Krisen *oder* Was mache ich, wenn ich den Boden unter den Füßen verliere.

## Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg

TERMIN: 21.06.2012

Meine Stärken und Schwächen richtig einschätzen *oder* Wie schaffe ich es, mich selbst zu verwirklichen.

TERMIN: 06.12.2012

Warum fällt es mir manchmal schwer nein zu sagen *oder* Schwäche zeigen kann auch Stärke sein.

**Der Arbeitskreis wünscht allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erkenntnisreiche und informative Treffen.**

HINWEISE:

Die Veranstaltungen können auch einzeln besucht werden. Es handelt sich um *keine* Vortragsveranstaltungen, sondern um Veranstaltungen, an denen die Anwesenden aktiv teilnehmen.

Eingeladen sind alle, die an den Themen interessiert sind, unabhängig der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Selbsthilfegruppe.



Wer weitere Informationen über die Veranstaltungen oder über das Selbsthilfenetzwerk Depressionen und Ängste Berlin-Brandenburg SHN erhalten möchte, wende sich bitte an das Selbsthilfenetzwerk im

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. Holsteinische Str. 30 / Ecke Fregestraße - 12161 Berlin ( Nähe S-Bhf. Feuerbachstraße) - Erdgeschoss rechts, Raum 30-1-5  
SPRECHSTUNDEN: 1. und 3. Mittwoch im Monat  
16:00 – 18:00 Uhr oder nach telef. Vereinbarung unter 030 859 95 132

@-Mail: [shnetz-depression.bb@gmx.net](mailto:shnetz-depression.bb@gmx.net)

Internet: [www.shnetzwerk-depression-angst-bb.de](http://www.shnetzwerk-depression-angst-bb.de)