

GESUNDHEIT BRAUCHT BEZIEHUNGEN –  
GEMEINSAM WIRKSAM WERDEN MIT DEN „MACHBARSCHAFTEN“

# MACHBARSCHAFTEN

KENNENLERNEN, VERNETZEN, LOSLEGEN

SORGENDE  
NETZWERKE

VORGESTELLT VON: JULIA SCHOLZ

# 1. DAS GSN, MEINE ARBEIT & ICH

ALS LEITUNG EINER SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE: "DAS WAS ICH DORT TUE, DARF ICH DAS EIGENTLICH?"

GSN ALS MUTMACHER: WEIL **GESUNDHEIT** HIER GANZHEITLICH GEDACHT WIRD  
- ALS ETWAS, DAS EINGEBETTET IST IN UMWELT, IN SOZIALE BEZIEHUNGEN, IN LEBENSWELTEN, ALS ETWAS, DASS WIR GEMEINSAM IM AUSSEN GESTALTEN KÖNNEN.



2020/2021



# GESUNDHEIT BRAUCHT BEZIEHUNGEN.

WIR SPRECHEN OFT ÜBER RÄUME, ÜBER BUDGETS, ÜBER PROGRAMME,  
ÜBER DIGITALISIERUNG, ÜBER KRISEN...  
ABER DIE WICHTIGSTE INFRASTRUKTUR SIND BEZIEHUNGEN.

GESUNDE STADT? SORGENDE STADT!



## 2. DER WEG ZU DEN MACHBARSCHAFTEN

NEGATIVE GEFÜHLE? ...SIND UNANGENEHM, ABER NICHT (NUR) NEGATIV:  
DAS SIND INFORMATIONEN.  
SIE ZEIGEN UNS BEDÜRFNISSE.  
SIE BRINGEN UNS AUF EINE SPUR.  
SIE KÖNNEN UNS INS GEMEINSAME HANDELN BRINGEN.

WIE KOMMEN WIR VOM REDEN INS GEMEINSAME HANDELN?  
WIE KOMMEN WIR RAUS AUS UNSEREN INSTITUTIONEN  
– HINEIN IN DIE NACHBARSCHAFT?  
WIE ERREICHEN WIR MENSCHEN,  
DIE NICHT ZU UNS KOMMEN?



2023

**SUCHE/BIETE**  
**#NACHBAR FÜRS LEBEN**

Lieblingshose umnähen	Fahrrad reparieren	Mathenachhilfe geben	Einkaufen & Blumengießen	Waschmaschine anschließen	Gassigehen
-----------------------	--------------------	----------------------	--------------------------	---------------------------	------------

**NEU !!!**

DER ERSTE MARKTPLATZ ZUR VERMITTLUNG NACHBARSCHAFTLICHER NÖTE & DIENSTE VON DEN BESTEN NACHBAR\*INNEN IM SCHÖNEN PANKOWER NORDEN UMSONST & OHNE ANMELDUNG

**WANN** 01. Mai 11-14Uhr  
**WO** Mensa/Campus Buch

KUCHENBASAR, KINDERSCHMINKEN, SPIELESTATION...



# PROJEKT "SORGENDE NETZWERKE"

SENATSGEFÖRDERT FÜR 18 MONATE

## SORGENDES NETZWERK BERLIN

Eine Initiative der SELBSTHILFE IN BUCH

### Gemeinsam für eine Sorgende Stadt

In einer Sorgenden Stadt zu leben heißt: Wir kümmern uns – um uns selbst, um andere und um unsere Umwelt. Und wir erhalten Sorge. Wir sind eingebunden.

Das Sorgende Netzwerk bringt Menschen zusammen, die sich engagieren oder Unterstützung suchen. Es stärkt ehrenamtlich Engagierte, fördert Selbstsorge und macht Sorgearbeit sichtbar – als Grundlage für eine solidarische, gesunde und lebenswerte Stadt.

Lass uns gemeinsam füreinander da sein!  
Lern uns kennen und werde Teil des Netzwerks



Julia Scholz ■ Selbsthilfe in Buch  
selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de  
<https://sorgende-netze.berlin/>

SELBSTHILFE IN BUCH



## MACHBARSCHAFTEN PANKOW

31/03/25

TEAM SORGENDE NETZWERKE

☑ KENNENLERNEN, VERNETZEN, LOSLEGEN  
🕒 16 - 19 UHR | 15.30 UHR ANKOMMEN  
📍 C\*SPACE | LANGHANSSTR. 86

BITTE HIER ANMELDEN ODER HIER: [J.SCHOLZ@ALBATROSGMBH.DE](https://www.albatros-gmbh.de)

**„MACHBARSCHAFTEN“ IST EINE EINLADUNG AN ALLE NACHBAR\*INNEN, EHRENAMTLICH ENGAGIERTE, SOZIALE INITIATIVEN, JUNG & ALT, ORTE DER GEMEINSCHAFT UND UNTERKÜNFTE, VERWALTUNGSMITARBEITENDE, BILDUNGSTRÄGER, WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFTEN UND NATÜRLICH ALLE ANDEREN AKTIVEN UND DIE, DIE ES NOCH WERDEN WOLLEN.**

**LASST UNS ZUSAMMEN INS MACHEN KOMMEN!**

mit **florence** **DAS HOLOGRAMM** 

### WORKSHOP

- Entdecke neue Perspektiven auf dich & dein Wohlbefinden
- Nimm Inspirationen für deinen Alltag mit & inspiriere andere
- Stärke deine inneren & äußeren Ressourcen
- Du musst nichts wissen, bei uns geht es ums Fragen





17. JUNI 16 - 19 UHR ANKOMMEN AB 15:30	KÖRPER SOZIALES GEFÜHLE
--	-------------------------------

**KONTAKT & WORKSHOP-ORT**  
Bucher Bürgerhaus, R. 120  
Florence 01575 6476981  
[selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de](mailto:selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de)

BERLIN   
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

Dieses Projekt wird gefördert im Rahmen des **Infrastrukturförderprogramms Stadtteilzentren** durch die **SenASGIVA** - Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Es zielt ab auf den Auf- und Ausbau von Ehrenamtsstrukturen für Geflüchtete und am Engagement interessierte Menschen.



### 3. WARUM SORGENDE NETZWERKE JETZT SO WICHTIG SIND

WIR LEBEN IN EINER ZEIT, IN DER RESSOURCEN KNAPPER WERDEN.  
IN DER KRISEN ZUNEHMEN. IN DER EINSAMKEIT WÄCHST.  
SPALTUNG, POLARISIERUNG & ANGST SIND POLITISCHE MACHT-INSTRUMENTE.

SOZIALE GERECHTIGKEIT: WER BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG?  
WER WILL SICH EINBRINGEN? WER KANN SICH EINBRINGEN?

WIR BRAUCHEN NEUE ALLIANZEN! EXPERIMENTIERRÄUME! OHNE HIERARCHIEN!

KEIN ERKENNTNIS-PROBLEM, SONDERN EIN UMSETZUNGS-PROBLEM

PERMAKULTUR-BLICK: WAS IST SCHON DA?

„DAS KLEINE HELFENDE RÄDCHEN IN DER MASCHINE  
SEIN, DIE WIR GERADE GEMEINSAM BAUEN“



# MACHBARSCHAFTEN

## ABLAUF

### ABLAUF

- 16:00 Einstieg & Kennenlernen
- 17:00 Netzwerkpause I
- 17:30 Kurzimpulse
  - foodsharing e.V.
  - Ermutigungswerkzeugkoffer
- 18:00 Netzwerkpause II
- 18:30 Ausblick & Abschluss

### WAS ES NICHT IST:

- BETEILIGUNG
- WORKSHOP
- PROJEKT



## INHALT

Klima  
Natur  
Ökologie

Events  
für (halb-)  
Öffentliche Räume

Wohnen  
+ Mieten

Kinder  
+ Jugendliche

Verkehr +  
Öffentlicher  
Raum  
+ Müll

Geflüchtete  
+ GÜ

Sich  
im  
Kiez  
Organisieren

SELBST  
MITWELT  
UMWELT

MITGEFÜHL & VERSTÄNDNIS

SELBSTWIRKSAMKEIT & INSPIRATION

MUT- & HOFFNUNGSMUSKELN WERDEN TRAINIERT

SELBSTORGANISATION

VERNETZUNG

## WIRKUNG

# 5. VIDEO MACHBARSCHAFTEN

(WELTPREMIERE)



# 6. MACHBARSCHAFTEN: DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN

## ATMOSPHERE

- GUTES ESSEN (!!)
- EINLADENDER ORT, HIERARCHIE-ARM
- SOLIDARITÄT & FOKUS AUF BEDÜRFNISSE

## STRUKTUR

- KEINE VORGEGEBENEN THEMEN
- ALLE KOMMEN ZU WORT
- SYMPATHISCHE MODERATOR\*INNEN (NACHBSCH.)

## PROZESS

- MULTIPLIKATOR\*INNEN NUTZEN
- LOKALE VERANKERUNG
- BANDEN BILDEN
- MATCHEN & MACHEN

## DURCHMISCHUNG:

- NACHBAR\*INNEN
- INITIATIVEN
- VERWALTUNG/POLITIK
- ALLE GENERATIONEN



### EINSTIEG UND KENNENLERNEN

- Mein Name & Organisation oder Nachbarschaft
- Womit beschäftige ich mich gerade?
- Was suche ich?
- Was biete ich?

1 MINUTE  
PRO PERSON

## 6. BLICK IN DIE GLASKUGEL

### MACHBARSCHAFTEN...

- 👉 IN JEDEM KIEZ, IN JEDER NACHBARSCHAFT
  - 👉 MINDESTENS EINMAL PRO JAHRESZEIT
- 👉 SELBSTORGANISIERT, VON VIELEN GETRAGEN
  - 👉 MIT GUTEM ESSEN
  - 👉 NICHT PERFEKT ORGANISIERT,  
UNKOMMERZIELL,  
INKLUSIV & SOLIDARISCH



**VIELEN DANK FÜR  
DAS INTERESSE!**  
**FRAGEN? HINWEISE?**

**MACHBARSCHAFTEN**

KONTAKT: JULIA SCHOLZ  
MACHBARSCHAFTEN@GMAIL.COM

