

März 2020

# Newsletter

## Junge Selbsthilfe Berlin

*junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de*  
030 394 63 64



1. Stammtisch Junge Selbsthilfe, 31.03.2020, jetzt online
2. Onlinetreffen der „Anonyme Alkoholiker“, bundesweit
3. Onlinemeetings von „Narcotics Anonymous“, bundesweit
4. Allgemeine Informationen der Selbsthilfe,- Kontakt und Beratungsstelle, Berlin - Mitte
5. Nebenan.de, Einkaufshilfe, Berlin
6. Verschiebungen und Absagen diverser Aktivitäten, Berlin & bundesweit



### 1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 31.03.2020 ab 19 Uhr – JETZT ONLINE!!!

Aufgrund der aktuellen Situation muss der Stammtisch Junge Selbsthilfe am Dienstag, 31.03.2020 ab 19Uhr im Cafe A-Horn entfallen

Wir haben aber an einer alternativen Lösung gearbeitet und bieten Euch die Möglichkeit eines Online – Stammtisches an. Wir treffen uns zur gewohnten Zeit am 31.03.2020 um 19Uhr. Für unser Treffen nutzen wir das Tool „Zoom“.

Wer teilnehmen möchte, kann sich entweder gerne bei uns melden, oder läd die App „Zoom“ runter und öffnet einfach folgenden Link.

<https://us04web.zoom.us/j/4712607433>

Bitte beachtet dabei, dass ihr Euch nicht registrieren oder anmelden müsst. Solltet ihr eine Anleitung benötigen, meldet Euch gerne bei uns.

**Veranstalter**  
Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine

Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

Mehr Infos gibt es bei Anja Breuer

Tel: 030 394 63 64

[junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html)

\*\*\*\*\*



## 2. Online Treffen der Anonymen Alkoholiker, berlin und bundesweit ab sofort

Aufgrund der aktuellen Situation ist es den Selbsthilfegruppen nicht mehr möglich, zu Präsenztreffen zusammen zukommen. Aus diesem Grund haben die Anonymen Alkoholiker fast alle ihre regulären Meetings auf Onlinetreffen umgestellt.

Auf der bundesweiten Internetseite ist eine Liste mit allen Onlinetreffen aufgeführt.

Dort sind alle Onlinemeetings, sowie Kontaktdaten zu finden. Die Kontaktpersonen sind per Mail zu erreichen.

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Tel: 08731 – 32 57 312

Webseite:  
<https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

\*\*\*\*\*



## 3. Online Meetings von „Narcotics Anonymous“, berlin und bundesweit ab sofort

Narcotics Anonymous (NA) ist eine weltweite Selbsthilfegemeinschaft von genesenden Süchtigen. Unser Hauptziel ist es, Menschen mit Suchtproblemen zu helfen, mit dem Drogenkonsum aufzuhören und ein drogenfreies Leben zu führen, indem wir das Zwölf-Schritte-Programm anwenden.

Die Meetings finden aufgrund der aktuellen Situation ausschließlich online oder telefonisch statt.

Alle Informationen für sind auf folgenden Webseiten nachzulesen:

Für Berlin  
<https://na-berlin.de/>

Bundesweit:  
<https://narcotics-anonymous.de/>

Telefonisch gibt es Informationen rund um die Meetings und auch den Umgang mit den Onlinetools

Kostenlose Hotline  
0800 445 33 62

\*\*\*\*\*



#### 4. Allgemeine Infos zur Selbsthilfe – Kontakt - und Beratungsstelle

Berlin - Mitte

Sonderinformationen bezüglich des Coronavirus SARS-CoV-2

Der Senat beschließt  
Ausgangsbeschränkungen  
(22.03.2020 / 19:30 Uhr).

Wir bekamen aktuelle  
Informationen vom Berliner  
Senat, anhand derer wir  
folgende vorbeugende  
Maßnahmen ab sofort in  
unseren Einrichtungen  
umsetzen werden.

- alle Gruppen /  
Selbsthilfegruppen dürfen sich  
nicht mehr in unseren Räumen  
treffen

- alle Veranstaltungen sind  
abgesagt

Unsere Einrichtungen:

- Selbsthilfe- Kontakt- und  
Beratungsstelle - Perleberger  
Str. 44
- LouLou / LeNa Projekte -  
Lübecker Str. 21
- Kontaktstelle  
PflegeEngagement - Lübecker  
Str. 19

sind derzeit per Telefon und  
Mail erreichbar. Bei Anfragen  
melden wir uns sofort zurück.  
Beratungen werden gerne per

Telefonat durchgeführt.

Für Fragen wenden Sie sich  
gerne telefonisch an uns  
oder per Mail (beides finden  
Sie auf den Seiten unserer  
Einrichtungen)

Bestätigte Corona-Fälle in  
Ihren/Euren Gruppen sind  
**SOFORT NACH**  
**BEKANNTWERDEN** bei uns  
zu melden!

[geschaeftsstelle@stadtrand-berlin.de](mailto:geschaeftsstelle@stadtrand-berlin.de)

\*\*\*\*\*



#### 5. Nebenan.de – Nachbarschaftshilfe – einkaufen

berlinweit

[www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

Angesichts der Ausbreitung  
des Coronavirus ist es  
wichtig, dass wir in der  
Nachbarschaft füreinander  
da sind. Über nebenan.de  
kannst du schnell und  
unkompliziert Hilfe anbieten  
oder um Hilfe bitten.

Wie Du Dich registrierst  
kannst und wie es  
funktioniert erfährst Du auf  
der Webseite

[nebenan.de/register](http://nebenan.de/register).

Ganz unkompliziert kannst  
Du sofort loslegen.

Du kannst dich mit Nachbarn  
austauschen, die in deiner  
direkten Nachbarschaft im  
Umkreis von ca. 10  
Gehminuten leben.

Auf Wunsch kannst du auch  
umliegende Nachbarschaften  
aktivieren; dann werden deine  
Beiträge noch mehr Menschen  
angezeigt.

nebenan.de funktioniert  
ähnlich wie ein schwarzes  
Brett: Nachbarn können  
Angebote und Gesuche  
einstellen und  
Interessengruppen gründen.

Dein Beitrag ist dann für  
deine Nachbarn auf ihrer  
Startseite sichtbar; sie  
können ihn kommentieren  
und/oder dir eine direkte  
Nachricht schreiben.

Untersützte deine  
Nachbarschaft in der  
Corona-Krise und biete  
deine Hilfe an. Bitte um  
Hilfe, wenn du zu einer  
Risikogruppe gehörst oder  
in häuslicher Quarantäne  
bist.

[www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

\*\*\*\*\*

## 8. Verschiebungen & Absagungen Rund um die (Junge) Selbsthilfe

Das **Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe** ist zunächst auf Ende des Jahres verschoben, der genaue Termin wird noch von der NAKOS bekannt gegeben.

**Sämtliche Fortbildungen in rund um die Selbsthilfe** bis Ende April 2020 werden verschoben. Die neuen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die donnerstags (von 13 – 15Uhr) stattfindende Sozialberatung erfolgt bis weiteres telefonisch.

Sie erreichen diese unter 0151 583 526 88 oder per Mail: [sozialberatung@sekis-berlin.de](mailto:sozialberatung@sekis-berlin.de)

Die Beratung steht Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kostenlos zu Verfügung.

Alle weiteren **Informationen** zu **Änderungen** und **Verschiebungen** von Veranstaltungen, Beratungsangeboten rund um die Selbsthilfe in Berlin finden auf den Webseiten

unserer Selbsthilfe Kontakt und Beratungsstellen in Berlin.

Eine Übersicht aller Kontaktstellen in Berlin finden Sie hier.

<https://www.selko.de/kontaktstellen/kontaktstellen/>

Besuchen Sie uns unter:  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

### Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte

StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364

[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte/>

[Instagram: jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)