

April 2020

# Newsletter

## Junge Selbsthilfe Berlin

[junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
030 394 63 64



1. **Stammtisch Junge Selbsthilfe, 28.04.2020**, jetzt online
2. **Junge Selbsthilfe Berlin goes Online**, immer donnerstags
3. **Aktuelles aus der Selbsthilfe,- Kontakt und Beratungsstelle**, Berlin - Mitte
4. **Online- Angebote aus der KIS Pankow**, per Video-Chat (Webex)
5. **Welteierstockkrebs – Tag, 10.05.2020**, Live Stream
6. **Gruppenneugründung – Depressionen und (soziale) Ängste**, Berlin - Mitte



### 1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 28.04.2020 ab 19 Uhr – JETZT ONLINE!!!

Aufgrund der aktuellen Situation muss der Stammtisch Junge Selbsthilfe im Cafe A-Horn weiterhin 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 28.04.2020 um 19Uhr. Für unser Treffen nutzen wir das Tool „Zoom“.

Wer teilnehmen möchte, kann sich per Mail oder Telefon anmelden und erhält die Zugangsdaten.

Bitte beachtet dabei, dass ihr Euch bei zoom weder 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. Junge Selbsthilfe Berlin goes online, über Zoom immer donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr

In diesen herausfordernden Zeiten, in denen wir uns nicht in unseren Selbsthilfegruppen treffen können, wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Dazu haben wir einen Online - Treffpunkt eingerichtet.

Diesen Raum kannst Du nutzen, um Dich mit anderen Selbsthilfeaktiven auszutauschen, gemeinsam Zeit verbringen und wir können uns gegenseitig Halt geben. Du willst dabei sein?  
Melde Dich gerne bei Anja Breuer per Mail an:

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

oder telefonisch unter  
030 394 63 64

**Du bist herzlich  
Willkommen!!**

\*\*\*\*\*



**StadtRand**

## 3. Aktuelles aus der Selbsthilfe,- Kontakt und Beratungsstelle, Berlin - Mitte Sonderinformationen bezüglich des Coronavirus SARS-CoV-2

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

Aktuell werden wir folgende vorbeugende Maßnahmen bis zum **03. Mai 2020** in unseren Einrichtungen umsetzen:

alle Gruppen / Selbsthilfegruppen dürfen sich **nicht** mehr in unseren Räumen treffen  
alle Veranstaltungen sind abgesagt  
Beratungen finden per Mail, Telefon oder Videochat statt.

### Unsere Einrichtungen / Projekte:

- Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle - Perleberger Str. 44
- Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte - 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 zurück. Beratungen werden gerne per Telefonat oder Video 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)

weitere Informationen erhalten Sie hier:

<https://www.stadtrand-berlin.de/stadtrand/aktuelles.html>

\*\*\*\*\*



#### 4. Videochat - Angebote aus der KIS Pankow Offener Treff für Angst & Depressionen Peer – Beratung wöchentlich

Der **Offener Treff** bietet Raum für Austausch zu Angst & Depression über Video-Chat (Webex).  
Die Treffen finden wie folgt statt:

##### **Offener Treff:**

Am 1. und 3. Dienstag im Monat, um 19 Uhr  
Am 2. und 4. Dienstag im Monat um 10 Uhr

**Offene Gesprächsrunde für alle Interessierten** per Video-Chat (Webex)  
**jeden Freitag um 19 Uhr**

**Peer-Beratung** per Telefon oder per Video-Chat mit unserer Peer-Beraterin  
**Jana Vogel**

Unbedingte vorherige Anmeldung erforderlich.

Anmeldung für alle Angebote:

per Mail  
[peerberatung-kis@hvd-bb.de](mailto:peerberatung-kis@hvd-bb.de)

Ansprechpartnerin:  
Jana Vogel

Weitere Informationen unter:  
<https://humanistisch.de/x/kis-berlin/inhalte/corona-virus-aktuelle-situation>

\*\*\*\*\*



#### 5. Welteierstockkrebstag - Livestream Sonntag, 10. Mai 2020 10 – 14 Uhr

Im Namen der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs möchten wir Sie herzlich zu unserer großen **Informationsveranstaltung anlässlich des Welteierstockkrebstages** einladen, die dieses Jahr **per Livestream übertragen** wird. Der Welteierstockkrebstag am 10. Mai 2020 kommt als Videoübertragung direkt zu Ihnen ins Wohnzimmer! Wir freuen uns sehr darüber, gemeinsam mit unseren Partner\*innen wie dem Verein Eierstockkrebs Deutschland e.V. und den Ovar SHGs bundesweit eine

Vielzahl betroffener Frauen erreichen zu können.

Neben hochaktuellen Fachvorträgen zu Eierstockkrebs dürfen Sie sich auf spannende Beiträge zu Bewegung und Sport, Tanz und Yoga freuen.

**Der Welteierstockkrebstag im Livestream  
Sonntag, 10. Mai 2020,  
10 – 14 Uhr**

**Es ist keine Voranmeldung nötig**

Einfach kostenlos einschalten unter:

[www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de)

##### **Fragen**

unter Telefon  
030 / 400 542 44  
oder per E-Mail an  
[info@stiftung-eierstockkrebs.de](mailto:info@stiftung-eierstockkrebs.de)

Weitere Infomartionen finden Sie hier:  
<https://stiftung-eierstockkrebs.de/welteierstockkrebstag-2020/>

<https://www.facebook.com/events/2077857652508655/>

\*\*\*\*\*

## 8. Gruppenneugründung

### Junge Selbsthilfegruppe für Depressionen und (soziale) Ängste Termin noch offen

Wir (das sind drei junge Menschen mit Angst und Depressionserfahrungen) möchten gerne eine junge Selbsthilfegruppe zu den Themen Depressionen und (soziale) Ängste gründen. Wir suchen dazu Teilnehmer\*innen (zwischen 18 – 35 Jahren), die Interesse haben, an einer solchen Gruppe mitzuwirken.

Wir möchten in einem geschützten Rahmen einander zuhören und Erfahrungen austauschen.

Dazu wollen wir uns zunächst jede Woche online in einem Videochat kennenlernen und uns nach der Corona-Krise so schnell wie möglich in einem Gruppenraum in der Selbsthilfe Kontakt und Beratungsstelle Mitte treffen. Diese befindet sich in der Perleberger Str. 44 10559 Berlin/Moabit

Interesse? Dann schreib' eine Email an:

[Selbsthilfe-  
AuD@protonmail.com](mailto:Selbsthilfe-AuD@protonmail.com)

Oder wende Dich an Anja Breuer vom Projekt Junge Selbsthilfe

Wir beantworten Euch gerne weitere Fragen.

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

[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)  
[https://www.facebook.com/  
/SHKBerlinMitte/](https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte/)

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

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)