

August 2019

Newsletter

Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. **Stammtisch Junge Selbsthilfe, 27.08.2019**, Kreuzberg
2. **Offene Tür, transit & Junge Selbsthilfe, 23.08.2019**, Kreuzberg
3. **Aufruf - Interviewpartner*innen zum Thema Medikamentenmissbrauch**, bundesweit
4. **Selbsthilfe-Parcour „Das Ei und ich“**, 11.10.2019, Mitte
5. **Gesamttreffen Junge Selbsthilfe Berlin, 14.12.19**, Mitte
6. **Gruppenneugründung – Seele an Körper**, Mitte



1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 27.08.2019 ab 19 Uhr

Du bist zwischen 18 und 35?
Und hast Lust, andere zu treffen, die ihr Leben in die Hand nehmen und sich gegenseitig in Selbsthilfegruppen unterstützen?
Oder Du fragst Dich, wie Du mit einem konkreten Anliegen im Leben weiterkommst?

Dann komm vorbei!

Stammtisch Junge Selbsthilfe an jedem letzten Dienstag im Monat, nächster Termin: 27.08.2019 ab 19.00 Uhr
Café "A.Horn", Carl-Herz-Ufer 9, Ecke Baerwaldstraße, 10961 Berlin-Kreuzberg
U1 - Prinzenstr. / Bus 140 - Wilmsstr.
Das Café ist barrierefrei. Der Tisch ist auf "Stammtisch" reserviert.

Veranstalter
Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html

Keine Anmeldung erforderlich!



2. OFFENE TÜR – Transit & Junge Selbsthilfe, Berlin - Kreuzberg Freitag, 23. Juni 2019 15.00 – 17.00 Uhr

Der „transit“ ist eine psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle mitten in Kreuzberg für junge Menschen bis 35 Jahren, deren Freund*innen und Angehörige.

Immer freitags findet in den den Räumen von „transit“ die Offene Tür statt.

Zur offenen Tür ist jede*r, die oder der Fragen oder Beratungsbedarf zu psychosozialen Themen hat, herzlich eingeladen, in lockerer Atmosphäre mit den Mitarbeitenden vor Ort zu sprechen.

Nun schon zum zweiten Mal werden wir von der Jungen Selbsthilfe auch anwesend sein

Wann: am 23.08.19 von 15:00 – 17:00Uhr

Nutzt die Chance und informiert Euch zusätzlich über das vielfältige Angebot in der Selbsthilfe besonders für junge Menschen.

Wo

Transit im Soulspace
Grimmstr. 16
10967 Berlin
1. OG

Kontakt

Transit:
Sebastian
030 284 766 47
kbs@ajb-berlin.de

oder

Junge Selbsthilfe:
Anja
030 3946364
junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Kommt einfach vorbei!

Apothekerkammer Berlin



3. AUFRUF – Interviewpartner*innen zum Thema Medikamentenmissbrauch

Am 8. September findet in Berlin der Fortbildungskongress der Apothekerkammer statt. Dazu werden im Vorfeld Menschen gesucht, die sich aus einer Medikamentenabhängigkeit befreit haben und bereit sind, sich anonymisiert interviewen zu lassen.

Die Interviews dauern maximal 20 Minuten und werden auf MP3 Playern abgespeichert. Diese werden während des Kongresses ausliegen und

können von den Teilnehmenden vor Ort angehört werden.

Sinn und Zweck dieser Aktion ist, dass Apotheker*innen durch die Erfahrungen von Betroffenen einen realistischen Einblick in die Medikamentenabhängigkeit erhalten. Dies soll im besten Falle dazu führen, dass Apotheker*innen in ihrem Berufsalltag Menschen mit Abhängigkeitsstrukturen besser erkennen und

gegebenenfalls passendere Hilfestellung bieten können.

Bei Interesse meldet Euch gerne bei Anja von der Jungen Selbsthilfe

per Mail
junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon
030 3946364



4. Selbsthilfe-Parcour „Das Ei und ich“ Aufruf zum Aktionstag Selbsthilfe „Gemeinsam mehr bewegen“ 11. Oktober 2019 ab 14Uhr

Am 11. Oktober findet der Berliner Aktionstag der Selbsthilfe am Potsdamer Platz statt

Auch der Selbsthilfe – Parcour „Das Ei und ich“, der seine Premiere beim Selbsthilfefestival 2018 auf dem Tempelhofer Flugfeld feierte, wird mit dabei sein.

Damit möglichst viele Besucher*innen die Gelegenheit bekommen, den bundesweit einmaligen

Selbsthilfe Parcour erleben zu können, suchen wir Menschen, die Lust haben, diesen Parcour während der Veranstaltung mit zu betreuen und zu begleiten. Du entscheidest wann und wie lange Du dabei sein möchtest.

Das Event wird zudem von einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm begleitet und beginnt um 14Uhr. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall!

Du willst uns beim Parcour unterstützen?

Dann melde Dich gerne bei Jana Vogel per Mail: J.Vogel@hvd-bb.de

oder

per Telefon unter: 030 499 8709 10



5. Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin, Berlin- Mitte Samstag, 14. Dezember 2019 Ab 14Uhr

Die Magie, die entsteht, wenn Selbsthilfeaktive zusammen kommen ist einzigartig und kraftvoll.

Aus diesem Grund möchten wir alle Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, die in der Selbsthilfe engagiert sind oder es gerne wären, zum Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin einladen

Zusammen mit Euch wollen wir zum Thema Selbsthilfe visionieren, uns austauschen, uns begegnen und einfach gemeinsam eine schöne Zeit haben.

Wir möchten mit Euch in die Zukunft der Jungen Selbsthilfe Berlin blicken

Was erwartet Euch beim Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin?

Viele Formen - Open Space - Essen – Tanzen - Party

Wo:
Jugendgästehaus am Hauptbahnhof,
Lehrter Str. 68, 10557 Berlin

Wann:
Samstag,
14. Dezember 2019
14:00 – 24:00 Uhr

Detaillierte Infos:

<https://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/aktivitaeten-zur-jungen-sh/>

Unsere Plätze sind begrenzt. Meldet Euch jetzt schnell bei Anja an!

per Mail
Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon
030 3946364

Mach mit und werde Teil der Selbsthilfe Magie!



6. Gruppenneugründung – „Seele an Körper“ Psycho - somatische Erkrankungen Termine werden noch festgelegt

Was bedeutet es, wenn der Körper durch die Seele krank wird? Wenn er in (über)fordernden Situationen reagiert:

- mit schweren Verdauungsstörungen
- mit Erbrechen
- mit Atemschwierigkeiten
- mit Schmerzen, oder...

Viele Menschen müssen unter den Reaktionen ihres Körpers leiden, ohne ein bestimmtes somatisches Krankheitsbild damit verbinden zu können. Das

macht hilflos, wenn es um die Bekämpfung der Symptome geht und sprachlos gegenüber allen Menschen, die nicht ebenfalls von psychosomatischen Beschwerden betroffen sind. In der Gruppe wollen wir unsere Erfahrungen austauschen. Wir werden entdecken, wie ähnlich unsere Alltagsschwierigkeiten sind und uns damit weniger allein fühlen. Unterschiedliche Diagnosen (Angststörungen, Depressionen,...) führen trotzdem zu ähnlichen

Körperreaktionen. Daher gibt's es außer dem eigenen psychosomatischen Leiden keine Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe.

Weitere Infos über das Team der SHK Mitte:

Per Mail:
kontakt@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon unter
030 394 63 64

Besuchen Sie uns unter:
www.stadtrand-berlin.de

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte

StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin

Tel: 030.3946364

www.stadtrand-berlin.de

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