

Februar 2020

# Newsletter

## Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. **Stammtisch Junge Selbsthilfe, 25.02.2020**, Kreuzberg
2. **Lesung – „AnaDismissed“**, 29.02.2020, Mitte
3. **Interkultureller Kochworkshop mit Lena, 07.03.2020**, Mitte
4. **Neue Gruppe „Internet and Technology Addicts Anonymous“**, Charlottenburg - Wilmersdorf
5. **Neue junge Gruppe „TEK – Training Emotionaler Kompetenzen“**, Charlotten - Wilmersdorf
6. **Wochenendtreffen Arbeitskreis Junge Selbsthilfe | Kindernetzwerk mit Workshop zum Thema „Medienkompetenz“**, 27. – 29.03.2020, Mitte
7. **Offene Tür, transit & Junge Selbsthilfe, 21.02.2020**, Kreuzberg
8. **Noch Restplätze frei, Bundestreffen Junge Selbsthilfe, 24. - 26.04.2020**, Duderstadt



### 1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 25.02.2020 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: 25.02.2020 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

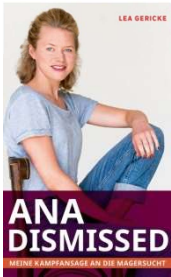
Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

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

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

**Keine Anmeldung erforderlich!**

\*\*\*\*\*



## 2. Lesung- AnaDismissed, Berlin - Mitte „Meine Kampfansage an die Magersucht“ Samstag, 29.02.2020 15:00Uhr

Die erfolgreiche Lesereihe geht weiter:

„Sie galt als chronisch krank und austherapiert. Schnörkellos und ohne Kompromisse berichtet Lea Gericke von ihrer Essstörung. Von der täglichen Tortur, der Scham und dem Hass gegen sich selbst.“

Doch ihr gelang, was keiner mehr für möglich hielt.

Schritt für Schritt, ganz langsam und behutsam, tastete sie sich aus der Krankheit heraus. Lea lernte erneut zu leben, zu lachen und zu lieben.“

Lea Gericke leitet das Projekt AnaDismissed und schrieb das Buch.

Sie liest Lea diesesmal in der Selbsthilfe - Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte.

**3. Termin**  
29. Februar 2020  
15Uhr in der Selbsthilfe –Kontakt und Beratungsstelle Berlin Mitte  
Perleberger Str. 44  
Tel: 030 394 63 64

**Auf Grund der hohen Nachfrage wird um Anmeldung gebeten!**

\*\*\*\*\*



## 3. INTERKULTURELLER KOCHWORKSHOP mit Lena, Berlin - Mitte Samstag, 07.03.2020 15:30 – 18:30Uhr

LeNa steht für lebendige Nachbarschaft und bringt geflüchtete Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund und interessierte, offene Menschen aus der Nachbarschaft zusammen.

Das Projekt LeNa lädt zu interkulturellen Kochworkshops ein.

Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft stellen Gerichte ihrer Heimatländer vor und leiten die Zubereitung an.

Dieses Mal wird es ein Gerichte aus Peru geben.

Die Workshops sind kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen.

### Anmeldung

LeNa - Lebendige Nachbarschaft  
Lübeckerstr. 21  
10559 Berlin

Tel:  
0176 786 07 431  
Mail:

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

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

**Um Anmeldung wird gebeten**

\*\*\*\*\*



**4. NEUE GRUPPE „Internet and Technology Addicts Anonymous“ (ITAA)**  
 Berlin - Charlottenburg/Wilmersdorf  
**Jeden Dienstag,**  
**18:30Uhr – 19:30Uhr**

ITAA (Internet and Technology Addicts Anonymous) ist eine internationale 12-Schritte-Gemeinschaft, die wöchentlich mehrere Telefon-Meetings und einige face-to-face Meetings abhält. Das Meeting in Berlin wird auf Englisch moderiert, wir lesen englischsprachige 12-Schritte-Literatur und das Teilen von Erfahrung,

Kraft und Hoffnung geschieht auf Englisch oder Deutsch. Wir treffen uns, um uns gegenseitig dabei zu helfen, von den Auswirkungen dieser Sucht zu genesen. Jeder, der den Wunsch hat, mit exzessivem Internet- und Technologiekonsum aufzuhören, ist herzlich willkommen.

**Wann**  
 dienstags, 18.30 -19.30 Uhr

**Wo**  
 SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
 Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)  
 10625 Berlin

**Kontakt**  
 Aline  
 Tel.: 0152 34769923  
 E-Mail:  
[itaa.berlin@gmail.com](mailto:itaa.berlin@gmail.com)

<http://internetaddictsanonymous.org>

\*\*\*\*\*

sekis»

**5. NEUE GRUPPE „Training emotionaler Kompetenzen“(TEK)**  
 Berlin – Charlottenburg/Wilmersdorf  
**Jeden Donnerstag**  
**18.00 – 19.30 Uhr**

Die Gruppe junger Menschen (U35), trifft sich, um sich mit ihren Ängsten und emotionalen Empfindungen zu beschäftigen. Die Gruppe setzt sich intensiv mit dem Mindset auseinander und versucht gemeinsam Techniken zu finden, um emotional stabiler zu werden. Eine Methode kennen wir bereits, die "TEK Sequenz" (Training Emotionaler Kompetenzen),

die wir bei jedem Treffen durch eine geführte Audiodatei trainieren.

Das TEK ist ein gruppenbasiertes Programm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation.

Neben dieser Methode ist uns aber der persönliche Austausch miteinander, die individuellen und gemeinsamen Fortschritte und nicht zuletzt der Spaß an der Sache genauso wichtig.

**Wann**  
 donnerstags,  
 18.00 – 19.30 Uhr  
 im SEKIS

**Kontakt**  
 SEKIS Charlottenburg  
 Bismarckstr. 101 (Eingang Weimarer Str.)  
 10625 Berlin

Tel.: 030 89028538  
 E-Mail: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

\*\*\*\*\*



## 6. WOCHENENDTREFFEN Arbeitskreis Junge Selbsthilfe | Kindernetzwerk, Workshop „Medienkompetenz“, Berlin - Mitte Freitag, 27.03. – Sonntag, 29.03.2020,

„Was genau bedeutet die intensive Nutzung von Google, Whats-App, Instagram und Co genau? Welche Chancen bieten diese? Wie können wir das Internet so nutzen, dass wir unsere Unabhängigkeit und Kritikfähigkeit behalten?“

In unserem Workshop „Medienkompetenzen“ wollen wir über diese und noch viele andere Fragen diskutieren, unser Wissen vertiefen und spannendes über unsere täglichen Begleiter lernen.

Das Wochenendtreffen des Arbeitskreises Junge Selbsthilfe richtet sich an 15 – 30jährige junge

Erwachsene mit einer

chronischen Erkrankung oder Behinderung, die in ihrem täglichen Leben mit den Vorteilen und Nachteilen diverser Medien konfrontiert sind. Es wird viel Raum zum Austausch geben. Als Expert\*innen in eigener Sache werden wir in gemütlicher Runde unterschiedliche Themen und politische Forderungen aus und erarbeiten.

### Übernachtung

Berliner Stadtmission, direkt am Hauptbahnhof. Die Unterkunft ist barrierefrei und liegt direkt am Berliner Hauptbahnhof. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Reisekosten werden entsprechend der Reisekostenverordnung des

knw erstattet.

Übernachtungs – und Verpflegungskosten werden übernommen.

### Veranstaltungsort

Kindernetzwerk e.V:  
Schiffbauerdamm 19  
10117 Berlin

Teilnehmendenzahl: 10

Du willst aktiv mitgestalten?

Weitere Informationen und Anmeldung über [jungeselbsthilfe@kindernetzwerk.de](mailto:jungeselbsthilfe@kindernetzwerk.de)

\*\*\*\*\*

## 5. „OFFENE TÜR“, transit & Junge Selbsthilfe, Berlin - Kreuzberg Freitag, 21. Februar 2020 15 – 17Uhr

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

Immer freitags gibt es die „Offene Tür“. Das heißt, jede\*r, die oder der Fragen oder Beratungsbedarf zu psychosozialen Themen hat, ist herzlich eingeladen, in lockerer Atmosphäre mit den Mitarbeitenden vor Ort zu sprechen.

Am 21.02. wird auch wieder die Junge Selbsthilfe bei der Offenen Tür anwesend sein.

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

Kommt einfach vorbei!

### Wo

Transit im Soulspace  
Grimmstr. 16  
10967 Berlin

### Kontakt

Transit:  
Sebastian  
030 284 766 47  
[kbs@ajb-berlin.de](mailto:kbs@ajb-berlin.de)

oder

Junge Selbsthilfe:  
Anja  
030 3946364  
[junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)



## 8. NOCH RESTPLÄTZE FREI

### Bundestreffen Junge Selbsthilfe, Duderstadt Freitag, 24.04.- Sonntag, 26.04.2020

Dank einer weiteren Förderung durch den AOK Bundesverband können sich wieder rund 70 junge Aktive aus der Selbsthilfe zur Vernetzung treffen. Das Treffen wird vom 24. bis 26. April 2020 in Duderstadt (Niedersachsen) stattfinden. Wir würden uns freuen, wenn ihr Lust habt, dabei zu sein. Falls ihr selbst nicht könnt, gebt diese Einladung gerne an Menschen weiter, die interessiert sein könnten. Die Kosten für das Treffen sowie für die Unterbringung und Verpflegung im Jugendgästehaus Duderstadt werden übernommen.

Für die Anfahrtskosten versuchen wir, eine Lösung zu finden.

Wie in den vergangenen Jahren wird es ein Organisationsteam geben, das die Veranstaltung inhaltlich plant und vor Ort mitgestaltet. Wer sich daran beteiligen möchte, kann das auf dem Anmeldeformular angeben.

Das Anmeldeformular sowie Berichte von den vergangenen Bundestreffen sind hier zu finden:

<https://www.nakos.de/the-men/junge-selbsthilfe/bundestreffen>

Es wird viele Gelegenheiten zum Kennenlernen und zum Austausch über die eigenen Selbsthilfeaktivitäten geben.

Zugleich können alle, die schon an konkreten gemeinsamen Vorhaben arbeiten, das Bundestreffen nutzen, um diese voranzubringen.

Wir freuen uns auf ein spannendes gemeinsames Wochenende!

#### Kontakt

Miriam Walther  
Claudia Otte  
E-Mail: [junge-selbsthilfe@nakos.de](mailto:junge-selbsthilfe@nakos.de)  
Telefon:  
030 | 31 01 89 76

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)