

Juni 2019

Newsletter

Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. Stammtisch Junge Selbsthilfe, 25.06.2019, Kreuzberg
2. LouLou Videoprojekt für junge Menschen, 20.06.2019, Mitte
3. Selbsthilfemarkt im St. Hedwig Krankenhaus, 19.06.2019, Mitte
4. Recoverygruppe – Infoveranstaltung, 19.06.2109, Kreuzberg
5. „Offene Tür“, transit & Junge Selbsthilfe, 21.06.19, Kreuzberg
6. Gruppenneugründung – Zwänge U35, Mitte



1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 25.06.2019 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: 25.06.2019 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. LouLou – VIDEOPROJEKT für junge Menschen Berlin - Mitte Erstes Treffen - Donnerstag, 20.06.2019 13.00 Uhr

Wir machen in den Sommerferien ein Videoprojekt. Wir drehen einen Kurzfilm über Berlin. Möchtest du dein eigenes Video drehen?

Hast du vielleicht schon Erfahrungen mit Videos?

Auch wenn du noch keine Erfahrungen hast, kannst du an unserem Workshop teilnehmen.

Du kannst zusammen mit einem professionellen Kameramann einen

Kurzfilm über Berlin drehen und viel über Schnitt, Kamera, Ton etc. lernen.

Wenn du zwischen 15 – 29 Jahren alt bist und Interesse hast, melde dich bitte bis zum 19. Juni an.

Wo

LouLou Begegnungsort
Lübecker Str. 21

Der Workshop wird einmal pro Woche in den Sommerferien stattfinden.

Anmeldung

Telefon 0176 96 84 77 61
oder

mail:begegnungsort@stadtrand-berlin.de

Weitere Infos

<https://www.stadtrand-berlin.de/selbsthilfe-kontakt-und-beratungsstelle/loulou-begegnungsort-f%C3%BCr-gefluechtete-und-nachbarn.html>



3. SELBSTHILFEMARKT im St. Hedwig Krankenhaus, Berlin- Mitte Mittwoch, 19. Juni 2019 13.00 – 16.00 Uhr

Auch in diesem Jahr treffen sich zum neunten Mal die unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen aus den Bezirken Mitte und Pankow und präsentieren ihre Arbeit im Innenhof des St. Hedwig-Krankenhauses in der Großen Hamburger Straße.

Wie sehr das Engagement in Selbsthilfegruppen das eigene Wissen erweitert und Mut macht, das wissen am besten die, die es Woche für Woche erleben.

Aktive Menschen aus Selbsthilfegruppen berichten über ihre Erfahrungen und erzählen, wie Selbsthilfe professionelle Angebote sinnvoll ergänzen und unterstützen kann.

Auch die „Junge Selbsthilfe“ ist wieder mit einem Infostand vor Ort.

Wo

St. Hedwig-Krankenhaus
Am Kesselhaus
Große Hamburger Str. 5-11
10115 Berlin

Weitere Infos

<https://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de/sthedwig-krankenhaus/unternehmen/presse-und-aktuelles/termine/termin/selbsthilfemarkt-im-st-hedwig-krankenhaus/>

Keine Anmeldung erforderlich!



4. RECOVERY Gruppe – Infoveranstaltung, Berlin - Mitte Mittwoch, 19. Juni 2019 16.00 – 18.00 Uhr

Mitte Juli startet ein neuer Block der Recovery-Gruppe. Die Gruppe wird von zwei krisenerfahrenen Teamer*innen geleitet. Wir setzen uns gemeinsam mit Themen wie gesellschaftlicher Teilhabe, powerment und individuellen Wegen der Krisenbewältigung auseinander.

Wir laden euch am Mittwoch, den 19.06., von 16-18 Uhr zu einer Infoveranstaltung ein, bei welcher wir den Recovery-Ansatz vorstellen, uns gegenseitig kennenlernen und die Termine bekannt geben. Wir freuen uns auf Euch!

Wo
Transit im Soulspace
Grimmstr. 16
10967 Berlin
1. OG

Anmeldung
Telefon
030 284 766 47
oder
per Mail: kbs@ajb-berlin.de

5. OFFENE TÜR – Transit & Junge Selbsthilfe, Berlin - Kreuzberg Freitag, 21. 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 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 21.06. wird auch 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
1. OG

Kontakt

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

oder

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

6. GRUPPENNEUGRÜNDUNG - Zwänge U35, Mitte Termin noch offen

„Zwänge engen das Leben ein. Ob Waschzwang, Kontrollzwang oder andere Zwänge, der Effekt ist immer gleich: mein Leben wird eingeengt auf das, was der Zwang mir noch erlaubt. Steigen Stress und Empfindlichkeit gegenüber anderen Menschen, so steigt auch der Zwang.“

Ich bin 30 Jahre alt und leide als noch junger Mann schon seit langer Zeit unter Zwängen. Dabei dreht sich vieles im Kreis: Situationen stressen mich, die Psyche reagiert mit Zwängen, die Zwänge stressen mich wieder ...

Es fällt mir oft schwer, allein dagegen anzukämpfen. Einsamkeit macht das Ganze noch schwieriger. Darum wünsche ich mir eine Gruppe von Menschen, denen es ähnlich geht und die, wie ich, gerne über diese Situation reden möchten. Eine Gruppe mit Vertrauen und gutem Umgang miteinander.

Vielleicht haben wir auch Lust auf gemeinsame Aktivitäten oder sportliche Unternehmungen? Meine Erfahrung zeigt, dass dort, wo ich mich in einer

Gruppe von Menschen wohl und gut aufgehoben fühle, das auch immer ein guter Start für Übungen gegen die Zwänge ist.

Darum suche ich für die Neugründung einer Gruppe: „junge Menschen mit Zwängen (18 – 35 Jahre)“ weitere Leute, die Lust haben mit mir gemeinsam den Alltag mit Zwängen anzupacken.

Bei Interesse bitte melden unter kontakt@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon:
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/>