

Mai 2019

Newsletter

Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. Stammtisch Junge Selbsthilfe, 28.05.2019, Kreuzberg
2. LeNa Kochworkshop, 01.06.2019, Mitte
3. Gesamttreffen Junge Selbsthilfe Berlin, 14.12.2019, Mitte
4. Video zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe Zusammen mehr
5. Selbsthilfe bewegt, neue Angebote, berlinweit
6. Junge Selbsthilfe in Potsdam, 19.06.2019, Potsdam
7. Gruppenneugründung – Zwänge U35, Mitte



1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 28.05.2019 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: 28.05.2019 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. LeNa – KOCHWORKSHOP, Berlin - Mitte Samstag, 01.06.2019 15:30 – 18:30Uhr

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

In den Kochworkshops stellen Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft Gerichte ihrer Heimatländer vor und leiten die Zubereitung an. Dieses Mal wird es Gerichte aus den Ländern Iran und Columbien geben. Der Workshop ist kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen

Veranstaltungsort
LeNa – Lebendige Nachbarschaft
Lübecker Str. 21
10559 Berlin

Mobil: 0176 786 07 431
lena@stadtrand-berlin.de



3. SAVE THE DATE Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin, Berlin- Mitte Samstag, 14. Dezember 2019

Die Planung des Gesamttreffens der Jungen Selbsthilfe Berlin ist im vollen Gange. Einige Eckdaten stehen schon fest. Neben einer Erfahrungswerkstatt, in der junge Aktive ihre selbsthilfebezogenen Themen, Ideen und Bedürfnissen mitbringen können, wird es am Abend

ein gemeinsames Abendessen geben. Hier sind die Teilnehmenden herzlich eingeaden, ihr Leibgericht mitzubringen, so dass es eine bunte Vielfalt an Speisen geben wird. Abgerundet wird der Abend mit Musik und Tanz.

Die Veranstaltung wird am Nachmittag beginnen und bis in die Abendstunden gehen.

Wo
Jugendgästehaus am Hauptbahnhof
Lehrter Str. 68
10551 Berlin

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

weitere Infos folgen...





4. VIDEO

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 „Zusammen mehr“

Das Video mit dem Titel „Junge Selbsthilfe 2019 Zusammen mehr!“ wurde im Auftrag der NAKOS professionell produziert.

Ein weiterer sehr sehenswerter Film mit dem Namen „Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019“ wurde in Eigenregie von Teilnehmenden produziert.

Die Videos sind auf dem NAKOS Kanal zu sehen

<https://www.youtube.com/user/selbsthilfenakos>



5. SELBSTHILFE bewegt, Berlin - Pankow Die neuen Angebote sind da!

Das Projekt „Selbsthilfe bewegt“ möchte Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisensituationen in Bewegung und in den Austausch bringen.

Gemeinsam geht es leichter!

Verschiedene Angebote, wie Paddeln, Bogenschießen und Achtsamkeitsspaziergänge werden von selbst betroffenen organisiert, denn schließlich wissen sie oft am Besten wie es ist, ohne Antrieb oder Motivation den Tag meistern zu müssen. Sie

wissen aber auch wie Bewegung und Aktivität neue Kraft spenden können.

Die Bewegungsangebote finden Sie hier:

<https://humanistisch.de/selbsthilfe-bewegt>



JUNGE SELBSTHILFE – Treffen, Potsdam Mittwoch, 19.06.2019 19Uhr

Das Treffen bringt junge Menschen (18 – 35 Jahre) zusammen, die entweder bereits in der Selbsthilfe aktiv sind (z.B. als Gruppenteilnehmer, in Verbänden etc.) oder sich für Selbsthilfe interessieren. Also junge Menschen, die ihr eigenes Päckchen zu tragen haben und gerne in den Austausch treten wollen. Man muss nicht zwingend schon konkrete Selbsthilfegruppenpläne haben, aber neugierig auf andere Menschen sein.

Beim ersten Treffen geht es erstmal ums "Kennen lernen". Daniel Jux, der Projektleiter der Jungen Selbsthilfe in Potsdam wird durch den Abend leiten. Und wenn die Gruppe zusammenpasst, kann aus der Gruppe noch viel mehr werden.

Als kleines Projekt kann etwas zusammen unternommen werden. Ideen gibt es auch schon: gemeinsam Klettern gehen oder Lagerfeuer mit Storytelling verbinden

Eigene Ideen sind herzlich willkommen! Klingt gut, oder?

Dann nimm Kontakt mit Daniel auf

junge-selbsthilfe@sekiz.de

SEKIZ:

☎ 0331 6200280
hilfe@sekiz.de

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/>