

1. **Stammtisch Junge Selbsthilfe, 30.04.2019**, Kreuzberg
2. **Gruppenneugründung „Gemeinsam aktiv“**, Mitte
3. **Junge Selbsthilfe an Hochschulen – mach mit!**
4. **Fortbildung „Junge Menschen – Junge Fragen!“** Mitte
5. **Junge Selbsthilfe bei „Wir hilft“ – Aktionswoche Selbsthilfe, 18. – 26.05.19**
Mitte
6. **Interaktiver Vortrag mit Nora Fieling „Ich fühle, also bin ich“**, 25.04.2019,
Hohenschönhausen
7. **Youtube Kanal ZURKAR erklärt „Das Prinzip von Selbsthilfe“ in arabischer Sprache**, BAG Selbsthilfe
8. **Newsletter SEKIS BERLIN - aktuelle Infos rund um die Selbsthilfe**, Berlin

1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg
Dienstag, 30.04.2019
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: 30.04.2019

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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

2. GRUPPENNEUGRÜNDUNG „Gemeinsam aktiv“, Berlin – Mitte

Du bist zwischen 18 – 35 Jahre alt und interessiert an **Bewegung**?

Die üblichen Sportangebote schrecken Dich ab, weil Du denkst, da nicht rein zu passen oder hast negative Erfahrungen gemacht?

Dann komm zu uns! Lass uns **gemeinsam aktiv** werden!

Egal welches sportliche Level du hast, hier brauchst du keine Vorkenntnisse.

Gemeinsam stärken und ermutigen wir uns, die eigene Komfortzone zu verlassen um in Bewegung zu kommen. Dabei stehen **Ausprobieren** und der **Wohlfühlfaktor** im

Mittelpunkt. Ob Wandern, Walken, Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen oder andere Aktivitäten, wir probieren aus **auf was wir Lust haben!**

Alle sind Willkommen

Trau Dich, sei mutig und bei Unklarheiten frag einfach nach. Ein erstes Treffen wird draußen als Spaziergang stattfinden, um uns erstmal kennenzulernen.

Erfahre mehr und melde Dich bei
Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Anja Breuer

Tel: 030 3946364

Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

3. JUNGE SELBSTHILFE AN HOCHSCHULEN - MACH MIT!

Seit 2013 gehen junge Menschen aus Selbsthilfegruppen an Hochschulen in Berlin und Potsdam, um Studierenden der Sozialen Arbeit von Selbsthilfe und ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Inzwischen konnten wir etwa 1000 Studierende persönlich in Vorlesungen und Seminaren erreichen und auch in diesem Jahr geht es weiter.

Dafür suchen wir noch junge Menschen, die eine Selbsthilfegruppe besuchen oder besucht haben und Lust haben, die Idee der Selbsthilfe weiterzugeben.

Die nächsten Termine an den Hochschulen sind im Juni und im Juli für jeweils ca. 2,5 Stunden. Wir sind dabei meistens zu dritt - zwei junge Aktive aus Selbsthilfegruppen sowie, Anja Breuer von dem Projekt Junge Selbsthilfe. Wir bereiten gemeinsam die Seminare vor.

Eine kleine Aufwandsentschädigung kann gezahlt werden.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich einfach bei

Anja Breuer

Mail: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Tel: 030 3946364

4. FORTBILDUNG „Junge Menschen – Junge Fragen!“ Berlin – Mitte

Donnerstag, 09.05.2019

Donnerstag, 24.10.2019

jeweils von 18 – 21Uhr

Beide Termine sind unabhängig voneinander nutzbar

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt.

Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch meditieren? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen?

Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte.

Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden.

Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen?

Dann melde Dich gleich hier an

Per Telefon 030 – 394 63 64

oder per Mail

junge@selbsthilfe-berlin.de

Kosten

6,00 € pro Abend

Wo

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44

10559 Berlin

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

5. JUNGE SELBSTHILFE bei „Wir hilft“ – Aktionswoche Selbsthilfe, Berlin Mitte 18. – 26.05.2019

Der Paritätische Gesamtverband lädt gemeinsam mit seinen Landesverbänden und Mitgliedsorganisationen alle Gruppen, Organisationen und Kontaktstellen der Selbsthilfe innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Die Aktionswoche beginnt mit einer Auftaktveranstaltung im Vorfeld am 14. Mai 2019 von 12 bis 16 Uhr im Centre Monbijou.

Die Künstler Ben Jung & Rhobbin, die den Selbsthilfesong „Zusammen“ geschaffen haben, werden dort zur Einstimmung ein Konzert geben. Wer dabei sein möchte, kann sich noch bis zum 01. Mai unter folgendem Link anmelden

<https://www.der-paritaetische.de/schwerpunkt/wir-hilft-aktionswoche-selbsthilfe/auftaktveranstaltung-aktionswoche/>

Zusätzlich wird es am 20. Mai von 15 bis 19Uhr im Guttemplerhaus in Neukölln die Veranstaltung „**Selbst ist die Zukunft – Perspektiven der Berliner Selbsthilfe**“ geben.

Wir vom Projekt Junge Selbsthilfe Berlin wirken an dieser Veranstaltung in Form eines Workshops mit. Wir werden eine Erfahrungswerkstatt schaffen, die zum Austausch zwischen jungen Menschen aus der Selbsthilfe und den Teilnehmenden vor Ort einlädt.

Meldet Euch schnell an. Es gibt noch freie Plätze!

Oder aber Du hast Lust, den Workshop mitzugestalten? Du hast Erfahrungen aus Deiner Selbsthilfegruppe, die Du gerne mit anderen teilen möchtest? Lass uns drüber sprechen, wir freuen uns sehr!

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Berlin Mitte

Anja Breuer

Telefon 030 3946364

Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

<https://www.facebook.com/events/330097677692520/>

6. INTERAKTIVER VORTRAG mit Nora Fieling „Ich fühle, also bin ich“,

Berlin – Hohenschönhausen

25. April 2019

18.00 bis 20.00Uhr

"Ich habe heute festgestellt, dass ich leben möchte. Ja, dass mag für einige etwas seltsam klingen, doch für mich bedeutet es die Welt ..."

Depressive Krisen und Panikattacken bestimmten seit ihrer Kindheit das Leben von Nora Fieling. Mit Hilfe von diversen ambulanten und tagesklinischen Therapien, dem Schreiben, dem Besuch von Selbsthilfegruppen, ihren Tieren und weiteren individuellen Selbsthilfestrategien fand sie den Weg zurück ins Leben. In ihr Leben.

Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, den Verlauf des Abends mit ihren Fragen mitzugestalten – Ziel ist es, in einen Austausch zu kommen und Erfahrungen als auch Wissen miteinander zu teilen.

Wo

Selbsthilfe Horizont

Ahrenshooper Str. 5

13051 Berlin

Die Veranstaltung ist kostenfrei! Bitte meldet Euch telefonisch oder per Mail an

Mail info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Telefon 030 962 10 33

7. Youtube Kanal ZURKAR erklärt „Das Prinzip von Selbsthilfe“ in arabischer Sprache

Der Umgang mit Erkrankungen und Behinderungen wird in anderen Kulturkreisen unterschiedlich gehandhabt. Häufig werden diese Themen eher im engsten Familienkreis besprochen. Der engste Familienkreis ist bei vielen zugewanderten Menschen aber nicht immer vor Ort und häufig stehen sie so mit gesundheitlichen Problemen alleine da. Selbsthilfe kann an dieser Stelle die Funktion eines sozialen Netzwerks übernehmen und wichtige Unterstützung bieten.

Die BAG SELBSTHILFE hat mit dem in Berlin lebenden Syrer und Influencer Firas Alshater zwei Videos produziert, die Menschen mit arabischen Migrationshintergrund das Selbsthilfeprinzip auf dem YouTube Kanal „ZUKAR“ näherbringen und zur Teilhabe einladen.

Firas Alshater betreibt den YouTube Kanal „ZUKAR“ seit vier Jahren erfolgreich und skizziert dort regelmäßig die deutsche Gesellschaft aus der Perspektive eines Geflüchteten auf humorvolle Art. Die Videos sind mit Untertiteln in deutscher Sprache versehen.

Hier das erste Video (bitte Untertitel einschalten!):

<https://youtu.be/5kqtbkyjTHc>

Zu den Auftritten bei YouTube und Facebook:

<https://www.youtube.com/channel/UCZtL0Z52RsNiwbHsRXaSlxQ>

<https://de-de.facebook.com/zukar4u/>

Informationen zum Projekt

BAG Selbsthilfe

„Selbsthilfe der Zukunft“,

Eva Mira Bröckelmann,

Projektleiterin

Tel.: 0211 – 31006 – 22

Mail: eva.broeckelmann@bag-selbsthilfe.de

8. NEWSLETTER SEKIS BERLIN - aktuelle Infos rund um die Selbsthilfe- Berlin

Du möchtest mehr über die Selbsthilfe in Berlin erfahren? Du möchtest auf dem Laufenden sein über Veranstaltungen, Fortbildungen und aktuellen Neuigkeiten rund um die Selbsthilfe in Berlin? Dann melde Dich für den Sekis Newsletter an. Er erscheint monatlich und enthält alle Informationen zur Berliner Selbsthilfe in gebündelter Form. Sekis (**S**elbsthilfe **K**ontakt- und **I**nformations**s**telle) ist die zentrale Service Stelle zur Unterstützung von Selbsthilfe und stellt eine Vielzahl von Leistungen, unter anderem Beratungen, Unterstützung bei Gruppenneugründungen aber auch Unterstützung in der Vernetzungsarbeit, sowie eine Datenbank, in der alle Selbsthilfegruppen in Berlin aufgelistet sind, zur Verfügung.

Einfach und unkompliziert hier für den Newsletter anmelden
<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/newsletter/>
