

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Dezember 2021

INHALT

- **Rückblick** – 10 Jahre Junge Selbsthilfe 2
- **Umzug** – von StadtRand gGmbH nach Sekis 3
- **Öffentlichkeitsarbeit** – Jugendkalender und Interview 4
- **Aktuelle Gruppen** 5
- **Veranstaltungen** – im Januar 2022 6
- **Podcast Clear Mind**– Vorstellung und Folge 7
- **Podcast Echte Stimmen** – neue Folgen 8–9
- **Angebote anderer Beratungsstellen** – Recoverygruppe 10



*** RÜCKBLICK ***

** 10 JAHRE JUNGE SELBSTHILFE **

Gewachsen ist die Junge Selbsthilfe in den letzten 10 Jahren nicht nur dank der finanziellen Unterstützung der AOK Nord-Ost sowie der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, sondern besonders dank der Erfahrungsexpert:innen, die über ihren Weg in die Selbsthilfe erzählen – und damit immer wieder neu begeistern. Durch ihre Unterstützung haben wir seit 2013 über 1500 Studierende an diversen Berliner Hochschulen in unseren Workshops über die Möglichkeiten und das Angebot der Jungen Selbsthilfe aufklären dürfen. In Berlin gibt es inzwischen über 80 junge Gruppen zwischen 18 und 35 Jahren und einen gut besuchten monatlichen Stammtisch. Die Zahl der Abonnent:innen auf den Social-Media-Kanälen und das Interesse am monatlichen Newsletter wird immer größer. Seit 2021 steigt zudem das Interesse der Zielgruppe unter 20 Jahren an der Selbsthilfe. Zahlreiche Aktionen, Veranstaltungen und Kampagnen trugen und tragen dazu bei, dass die Junge Selbsthilfe immer bekannter wird. Ein großes Danke und Kompliment an alle Beteiligten, die dazu beigetragen haben, dass dieses Projekt so groß geworden ist.





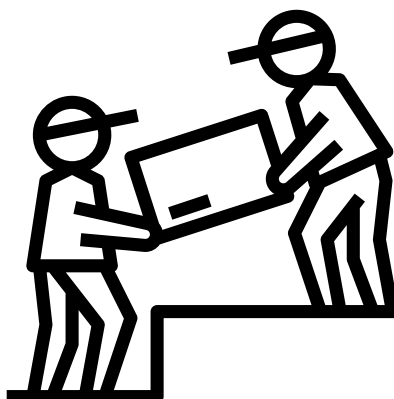
***** UMZUG *****
**** DER JUNGEN SELBSTHILFE ****

Im Januar 2022 bekommt die Junge Selbsthilfe Berlin ein neues Zuhause: Bei SEKIS Berlin. Größer geworden zieht sie aus ihrer Kinderstube im Bezirk Mitte, in dem sie 2012 in der Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle gegründet wurde, nach Charlottenburg-Wilmersdorf.

Wir freuen uns, in Zukunft für euch unter folgenden Kontaktdaten erreichbar zu sein:

Sekis Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle,
 Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin
 E-Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
 Tel.: 030 890 285-49

Die technische Umstellung wird noch eine Weile dauern. Bis dahin sind wir weiterhin unter der bisher bekannten E-Mailadresse und Website erreichbar.



selko»
sekis»

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

JUGENDKALENDER 2022 ABHOLAKTION



Der Kalender im Hosentaschenformat informiert euch über Themen, wie Alkohol, Shisha, Cannabis, E-Zigaretten, Energy-Drinks, Medikamente, Gaming und gibt Tipps für einen verantwortungsvollen Umgang damit. Außerdem findet ihr darin kleine Anregungen und Tools wie ein Bewegungsspiel, Stundenplan, Ferienplaner und Formelsammlungen sowie Angebote rund um das Thema Sport. Schnappt euch einen, solange der Vorrat reicht in der Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Mitte in der Perlebergerstr.44, 10559 Berlin . Nutzt die Gelegenheit, um mit uns über unsere Angebote ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf dich.

Bitte meldet euch vorher an unter:
junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

INTERVIEW KONTAKTABBRUCH ZUR FAMILIE

Der öffentlich-rechtliche Jugendludiosender Fritz sucht eine Person unter 30 Jahren, die den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen hat und evtl. Lust hat darüber zu sprechen: Warum der Abbruch wichtig ist, wie sie sich damit fühlt, ob die Entscheidung schwer gefallen ist. Gerne kann der Name auch geändert werden, wenn sich die Person unwohl fühlt, öffentlich über solche privaten Dinge zu sprechen.

Bei Interesse meldet euch unter:
linh.tran@rbb-online.de oder unter 0163 67 29662

Hilf mit und Teile
diesen Aufruf!

Fritz rbb

AKTUELLE GRUPPEN

** UND HYGIENEREGELN **

Bitte erfragt die Hygieneregeln vorab per E-Mail oder Telefon.

U20-GRUPPE



Unsere themenübergreifende U20-Gruppe trifft sich jeden Dienstag von 18.00-19.30 Uhr in der SHK Mitte und nimmt gern noch Neue auf.

Unseren Themen widmen wir uns bei einem Spaziergang, im Gesprächskreis oder auch mit kreativen Methoden. Trau dich und melde dich unter:

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

JUNGE MENSCHEN MIT ESSSTÖRUNGEN

Du möchtest Dich austauschen über Themen, Gedanken und Situationen, die nur Betroffene nachvollziehen und kennen können? Dann hab Mut, probier's aus. Die Selbsthilfe und unsere Gruppe bieten einen geschützten Raum, in dem du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst, ohne dass du erklären musst, was dich bewegt. Wir teilen unser Hadern, unsere Ängste und Sorgen - und kleinen Erfolgsmomente. Wir freuen uns auf dich!

Meld Dich gern beim Selbsthilfeprojekt AnaDismissed
Lea Gericke / 0172 16 50 115 / info@ana-dismissed.de



VERANSTALTUNGEN

Fortbildung 2021
Aktiv in Selbsthilfe

SELBSTHILFE
Junge Selbsthilfe

**WORK
SMARTER
NOT
HARDER!**

**Auftaktveranstaltung
im Januar**

Samstag, 29. Januar 2022 | ab 14 Uhr Online

Der Auftakt des Jahres ist für uns immer auch die Zeit der Auftaktveranstaltung im Fortbildungsjahr. Ende Januar laden wir dazu ein, schon mal „reinzuschnuppern“. Gemeinsam mit vielen Referent*innen der folgenden Monate wollen wir ins Gespräch kommen, und aktiv und kreativ an Themen arbeiten, die uns in der Selbsthilfe beschäftigen. Schon im letzten Jahr war es leider nicht möglich, die Auftaktveranstaltung wie gewohnt in großer Runde live vor Ort zu gestalten. Das wird 2022 nicht anders sein. Aber die Technik passt sich an und so laden wir ein, auch diesmal digital dabei zu sein. „Fragen aus der Praxis“ werden uns beschäftigen – so vielfältig und kreativ, wie wir es vom Auftakt gewohnt sind. Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch.

Diese Veranstaltung findet ausschließlich online statt! Für diese Veranstaltung wird ein internetfähiges Gerät (PC / Laptop / Tablet oder Smartphone) mit Mikrofon und Kamera benötigt.

Anmeldefrist: Donnerstag, 20. Januar 2022

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Online: www.sekis.de/Fortbildung

Tel.: 030 890 285 39

Kosten: Keine

Leitung: Arbeitskreis und Koordinierungsausschuss Fortbildung

SELBSTHILFE PODCASTS

'CLEAR MIND'



Der Podcast "Clear Mind" wurde 2021 von den zwei Studierenden – Areti und Lena – ins Leben gerufen. Mit dem Fokus auf der Verschiedenheit der Wahrnehmungen von Emotionen und Gefühlen reden die beiden über alle Themen rund um das Thema Mentale Gesundheit. Zu Gast sind berufserfahrene Psychologen oder Coaches, die den Podcast mit Ihrem Fachwissen thematisch bereichern. Perfekt für Persönlichkeitsentwicklungs-Enthusiasten und Psychologie-Interessierte, die auch auf dem Weg zur Arbeit etwas dazu lernen möchten.

Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt. Habt ihr Feedback oder Interviewpartner*innen für uns?

Dann mailt uns gern:

Webseite: <https://clearmind.letscast.fm>

Email: clearmindpodcast@outlook.com

#01 DAS SELBSTBILD

Unser Selbstbild entsteht durch unsere subjektive Wahrnehmung und beeinflusst, wie wir uns verhalten und das Verhalten anderer interpretieren. Es ist also ziemlich wichtig, eine gesunde Beziehung zu sich selbst, also auch zu den eigenen Stärken und Schwächen, aufzubauen.

Zusammen mit einem Tiefenpsychologen sprechen wir darüber, was das Selbstbild ist, wie es sich auf die Persönlichkeit auswirkt und wie man es therapieren kann.

Oder besuche uns auf Instagram, um nichts mehr zu verpassen:

https://www.instagram.com/clearmind_podcast/

Und hier könnt ihr uns mit ein paar Cents unterstützen, die wir ins Marketing stecken können. SPREAD THE MESSAGE!

<https://www.patreon.com/clearmindpodcast>

ECHTE STIMMEN

Dieser Podcast schafft Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe bewegen. Vom Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen und Süchte über körperliche Beeinträchtigungen bis hin zu sozialen Themen wie Ängste. Euch erwartet ein tiefer authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über ihren gesellschaftlichen Wert, über die verschiedenen Formen von Selbsthilfegruppen und trefft inspirierende Menschen.

Hier gibt's die Folgen:

<https://www.echte-stimmen.de/>

Spotify Echte Stimmen



ECHTESTIMMEN
DER BERLINER
SELBSTHILFE-PODCAST

IMPROVISATIONSTHEATER UND SOZIALE ÄNGSTE

In dieser Folge sprechen wir mit Harald Polzin (Schauspieler, Regisseur, Coach, Autor) darüber, warum Improvisationstheater und soziale Ängste kein Widerspruch sind.

Improvisationstheater ist Theater ohne Plan. Ich spiele im Hier und Jetzt und sage erst einmal zu allem Ja und wenn du das Gefühl hast zu scheitern, dann freu dich und „Scheiter Heiter“. Es gibt keinen vorgefertigten Text, vielleicht ein paar Requisiten und deine Mitspieler*innen und schon geht es los. Harald Polzin

hat vor 10 Jahren eine Theatergruppe für und mit Menschen mit sozialen Ängsten gegründet und erzählt uns lebendig und voller Leidenschaft davon. Viel Spaß damit und herzlichen Dank an Harald



Haralds Empfehlungen und den Link zur Gruppe findet ihr auf der Website und bei Spotify.

THEATER MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

In dieser Echten Folge spreche ich mit Kyra Morawietz. Kyra engagiert sich seit vielen Jahren in der Selbsthilfe und baut jetzt die Junge Selbsthilfe in Spandau auf. Außerdem ist sie Mitglied des Frauenbeirats in Spandau. Anlässlich dem „Tag gegen Gewalt gegen Frauen“, streifen wir auch das Thema Femizide und Kyra schildert, wie schwer es ist trotz chronischer Erkrankung oder Behinderung als Frau wahrgenommen zu werden oder sich auch selbst als solche zu empfinden. Wie sehr Theater dabei hilft eine neue Perspektive auf sich und andere Menschen einzunehmen erfahren wir deshalb, weil Kyra auch eine Mitspielerin von der Theatergruppe „Die sTrotzenden“ ist. Viele anregende, echte Themen findet Ihr in dieser Folge.



Kyras Empfehlungen findet ihr auf der Website des Podcasts und bei Spotify.

AUTISMUS-SPEKTRUM LEBEN – BERATUNG – BEGLEITUNG

In dieser Folge sprechen wir mit Torsten Hansen. Er ist erster Vorsitzender des Elternzentrums Berlin e.V. . Er und andere betroffene Eltern gründeten diesen Verein vor vielen Jahren. Sie sind mittlerweile eine kompetente Anlaufstelle für alle Fragen rund um Autismus und organisieren Fachtagungen mit international anerkannten Spezialist*innen und Themen Cafès. Torsten stellt den Verein vor und schildert auch seinen eigenen Weg, denn er selbst hat einen mittlerweile erwachsenen Sohn mit einer anderen Wahrnehmung, wie er es nennt. Torsten sprüht vor Lebensfreude und Tatendrang, der hoffentlich ansteckend wirkt, denn der Vereinsvorstand sucht Nachwuchs. Sein Lebensmotto: "Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen." (Guy de Maupassant)



Torstens Empfehlung findet ihr auf der Website des Podcasts und bei Spotify.

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke
für eure Aufmerksamkeit!

Ende Januar
lesen und SEHEN wir uns wieder
Bleibt gesund und macht das Beste aus allem!

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte
StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin
Tel: 030.3946364
www.stadtrand-berlin.de
Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte>
Instagram: jungeselbsthilfeberlin

