

November 2019

# Newsletter

## Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. Stammtisch Junge Selbsthilfe, 26.11.2019, Kreuzberg
2. Gesamttreffen Junge Selbsthilfe Berlin, 14.12.2019, Mitte
3. Offene Tür, transit & Junge Selbsthilfe, 22.11.2019, Kreuzberg
4. Angehörigengruppe Essstörungen, Charlottenburg
5. Infoveranstaltung „Umgang mit Ängsten“, Mitte
6. Workshopreihe „Kraft für das Immunsystem der Seele“



### 1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 26.11.2019 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: 26.11.2019 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](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. GESAMTTREFFEN JUNGE SELBSTHILFE BERLIN, Berlin Mitte Samstag, 14. Dezember 2019 14 – 24:00Uhr

Der Countdown läuft, die letzten Vorbereitungen stehen an. Bald ist es soweit:

Das Gesamttreffen Junge Selbsthilfe Berlin steht vor der Tür. Wir laden alle Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, die in der Selbsthilfe engagiert sind oder es gerne wären, zum Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin ein.

### Was passiert dort?

Zusammen mit Euch wollen wir zum Thema Selbsthilfe visionieren, uns austauschen, uns begegnen und einfach gemeinsam eine schöne Zeit haben.

Wir möchten mit Euch in die Zukunft der Jungen Selbsthilfe Berlin blicken.

### Was erwartet Euch beim Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin?

Viele Formen - Open Space - Essen – Tanzen – Party

### Wo findet das Treffen statt?

Jugendgästehaus am Hauptbahnhof,  
Lehrter Str. 68, 10557  
Berlin

### Wann?

Samstag,  
14. Dezember 2019  
14:00 – 24:00 Uhr

Die Magie, die entsteht, wenn Selbsthilfeaktive zusammen kommen ist einzigartig und kraftvoll.

Detaillierte Infos:

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

Unsere Plätze sind begrenzt. Meldet Euch jetzt schnell bei Anja an! Auch unsere **Plakate** und **Postkarten** könnt ihr bei Anja bestellen.

per Mail  
[Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

per Telefon  
030 3946364

per Instagram:  
jungeselbsthilfeberlin

per Facebook:  
SHK Mitte

**Mach mit und werde Teil der Selbsthilfe Magie!**

\*\*\*\*\*

## 4. Angehörigengruppe Essstörungen , Charlottenburg (Anorexie, Bulimie, Orthorexie) jeden 4. Montag im Monat

Wie ist mit der Erkrankung im näheren Umfeld umzugehen? Was kann ich tun, um zu helfen? Und wo liegen meine Grenzen?“

Das und vieles mehr sind Fragen, denen wir gemeinsam auf den Grund gehen wollen.

Die **Angehörigengruppe Essstörungen** des Selbsthilfeprojekts AnaDismissed trifft sich jeden 4. Montag im Monat in den Räumlichkeiten von SEKIS (Berlin-Charlottenburg).

**Bei Interesse** bitten wir Sie um **Kontaktaufnahme** unter:  
030 - 37 007 606  
oder per Mail  
[info@ana-dismissed.de](mailto:info@ana-dismissed.de)

weitere Infos zum Projekt:  
[www.ana-dismissed.de](http://www.ana-dismissed.de)

\*\*\*\*\*

AnaDismissed



### 3. OFFENE TÜR - Transit & Junge Selbsthilfe, Berlin Kreuzberg Freitag, 22. November 2019 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 findet in den den Räumen von „transit“ die Offene Tür statt.

Zur offenen Tür ist jede\*r, die oder der Fragen oder Beratungsbedarf zu psychosozialen Themen hat, herzlich eingeladen, in lockerer Atmosphäre mit den Mitarbeitenden vor Ort zu sprechen.

Auch Anja vom Projekt Junge Selbsthilfe wird wieder vor Ort sein.

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

**Wann:** am 22.11.19 von 15:00 – 17:00Uhr

**Kommt einfach vorbei!**

#### Wo

Transit im Soulspace  
Grimmstr. 16  
10967 Berlin  
1. OG

#### 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)

\*\*\*\*\*



**Rolf Netzmann**  
Angstberatung Berlin  
13585 Berlin

Zertifizierter Kursleiter • Coach/Trainer  
• Strategien zur Angsterkennung

### 5. Infoveranstaltung „Umgang mit Ängsten“, Mitte Donnerstag, 05.12.2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Kann man Angst erklären?  
Was ist sie und wie wirkt sie?  
Womit kann sie uns helfen und ab wann macht Angst krank?

Neben grundlegenden Erläuterungen zum Thema werden an diesem Abend unterschiedliche wesentliche Angsterkrankungen (generalisierte Angststörung, soziale Angst ...) vorgestellt.

Zusätzlich wird es Hinweise für einen gelassenen Umgang mit der Angst geben. Damit verbinden sich praktische Übungen und kurze Entspannungselemente für den Alltag.

Das Seminar wird die Teilnehmer\*innen aktiv mit einbeziehen und gerne allen mitgebrachten Fragen nachgehen.

**Kosten:** Spende

#### Termin:

Donnerstag, 05.12.2019,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Referent:** Rolf Netzmann  
EX-IN Genesungsbegleiter  
Systemischer Coach

#### Ort + Anmeldung

Selbsthilfe- Kontaktstelle  
Mitte  
StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44, 10559  
Berlin  
030 – 394 63 64

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

\*\*\*\*\*

**5. Workshopreihe „Resilienz Depressionen, Mitte  
jeweils montags, 02. Dezember, 9. Dezember, 16. Dezember 2019  
von 18 – 19.30 Uhr**

**Workshopreihe zum  
Thema Resilienz für  
Menschen mit  
Depressions-Erfahrung**

Die Stärkung der seelischen Widerstandskraft, d.h. unserer Resilienz, kann uns helfen, den kleinen und -mit etwas Übung auch größeren- Krisen und schwierigen Lebenssituationen gelassener zu begegnen, mit ihnen konstruktiv umzugehen und sogar an ihnen zu wachsen. In einem 3-teiligen Workshop wollen wir die Basis für den Aufbau von Resilienz legen.

Was ist mein Weg zu mehr „Resilienz“ im Alltag?

Über Informationen, Gespräche und ganz praktische Übungen zur Selbsterfahrung setzen die drei Abende jeweils eigene Schwerpunkte. Die Abende können einzeln besucht werden, entfalten gemeinsam jedoch die größere Wirkung.

Montag, 02.12.2019  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gefühle erkennen und annehmen**

Montag, 09.12.2019  
18:00 – 19:30 Uhr

**Sich selbst und anderen Mitgefühl geben**

Montag, 16.12.2019  
18:00 – 19:30 Uhr

**Auf das Positive blicken und Lösungen finden**

Wir bitten um Anmeldung

Die Workshops sind kostenfrei

**Ort und Anmeldung:**

Selbsthilfe- Kontaktstelle  
Mitte

StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44

10559 Berlin

030 – 394 63 64

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

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

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/>