

Oktober 2019

Newsletter

Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. Stammtisch Junge Selbsthilfe, 29.10.2019, Kreuzberg
2. Gesamttreffen Junge Selbsthilfe Berlin, 14.12.2019, Mitte
3. Junge Selbsthilfe an Hochschulen – mach mit!
4. Interkultureller KochWorkshop mit LeNa, 02.11.19, Mitte
5. Ausstellung - „Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen“, 12.11 – 02.12.2019, Potsdam
6. Gruppenneugründung - Zwänge U35, Mitte



1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 29.10.2019 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: 29.10.2019 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. GESAMTTREFFEN JUNGE SELBSTHILFE BERLIN, Berlin Mitte - Save the date - Samstag, 14. Dezember 2019 14 – 24:00Uhr

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

Aus diesem Grund möchten wir alle Menschen zwischen 18 und 35 Jahren, die in der Selbsthilfe engagiert sind oder es gerne wären, zum Gesamttreffen der Jungen Selbsthilfe Berlin einladen.

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:
Jugendgästehaus am Hauptbahnhof,
Lehrter Str. 68, 10557 Berlin

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

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

oder per Telefon
030 3946364

Mach mit und werde Teil der Selbsthilfe Magie!



2. JUNGE SELBSTHILFE AN HOCHSCHULEN - MACH MIT!

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

auch in 2019/20 geht es weiter!

Dafür sucht das "Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte" wieder 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 November, Dezember und

Januar für jeweils ca. 2,5 Stunden. Wir sind dabei meistens zu dritt - 2 junge Aktive aus Selbsthilfegruppen sowie eine Mitarbeiterin aus einer Selbsthilfe-Kontaktstelle. Wir bereiten gemeinsam die Seminare vor. Eine kleine Aufwandsentschädigung kann gezahlt werden. Wenn Du Interesse hast, melde Dich: junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de



4. INTERKULTURELLE KOCHWORKSHOPS mit LeNa, Berlin – Mitte

Samstag, 02. November 2019

15:30 – 18:30 Uhr

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

Das Projekt LeNa lädt zu interkulturellen Kochworkshops ein.

Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft stellen Gerichte ihrer Heimatländer vor und leiten die Zubereitung an.

Dieses Mal wird es ein Gerichte aus Südindien geben.

Der Workshop ist kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen

Veranstaltungsort

LeNa – Lebendige Nachbarschaft
Lübecker Str. 21
10559 Berlin

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

Die Plätze sind begrenzt, so dass eine Anmeldung erforderlich ist.



Acryl auf Leinwand, 5m x 2,80m, 2019

5. Ausstellung - Potsdam

„Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen“

12. November bis 02. Dezember

werktags von 9:00 – 16Uhr

„Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen“ heißt die neue Ausstellung von Silke Kirschning und den Frauen aus dem Landesverband Berlin/Brandenburg der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. mit Uta Büchner (Landesvorsitzende)

Hier gibt es einen 4- minütigen Film zum Projekt anschauen:
www.silkekirschning.de/triptychon/

Am 12.11.2019 um 12.15 Uhr findet in Potsdam die feierliche Eröffnung statt, zu der alle Interessierte herzlich eingeladen sind.

Die Ausstellung ist vom 12. November bis 02. Dezember 2019 öffentlich zugänglich und an allen Werktagen von 9.00 – 16.00 Uhr geöffnet.

Wo

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Landes Brandenburg,
Henning-von-Tresckow-Str. 2 – 13,
14467 Potsdam

5. GRUPPENEUGRÜNDUNG - Zwänge U35, Mitte Termin noch offen

„Zwänge engen das Leben ein. Ob Waschwang, 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/>