

# NEWSLETTER

## JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Juli 2021

### INHALT

1. **Monatlicher Stammtisch** am 27.07.21 Face-to-Face
2. **Neue Gruppen** Face-to-Face und Online
3. **Erfahrungsexpert\*innen gesucht** für Workshops & Interviews
4. **Peerberatung** für Menschen mit Schizophrenie
5. **Podcast Neben Dir** stellt sich vor
6. **Podcast ArbeiterKind.de** stellt sich vor
7. **Neuer Selbsthilfe Blog** sucht Mitschreiber\*innen



# \*\*\* STAMMTISCH \*\*\*

\*\* FACE-TO-FACE \*\*



Bei unserem Live-Stammtisch im Juni haben wir dem Gewitter getrotzt und uns spontan in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Mitte getroffen. Unser langjähriges Stammcafé ist leider nicht mehr verfügbar. Wir treffen uns nun ab sofort im **Lichtblick** in der Birkenstr.33 in Moabit nahe dem U-Bhf. Je nach Wetterlage können wir es uns drinnen oder draußen gemütlich machen. Es ist ein Tisch auf "Junge Selbsthilfe" reserviert. Ihr erkennt uns aber auch an dem kleinen Aufsteller auf unserem Tisch. Wir freuen uns auf euch! Alle Infos zu Standort und Anfahrt bekommt ihr nach Anmeldung per Mail.

## Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!

Hier triffst du andere junge Menschen mit ähnliche Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen, mit denen du dein Leben und deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Gemeinsam seid ihr stark!

### Anmeldung ab sofort automatisch

via Barcode-Scan oder Anmelde-link auf unserer Website unter Junge Selbsthilfe \* Aktivitäten \* Stammtisch



# Stammtisch

JEDEN LETZTEN  
DIENSTAG IM MONAT

Ab 19 Uhr  
diesmal am  
27.07.21



LIVE

# NEUE GRUPPEN

\*\* ON – UND OFFLINE \*\*



Treffen vor Ort wieder möglich! Bitte vor dem ersten Treffen in der Kontaktstelle melden.

Wir haben verschiedene Räume mit bis zu acht Plätzen.

Doch lieber hybrid?

Wir haben ein gutes Mikrofon zur Nutzung besorgt.



1

## KONTAKTE

Werden wie gehabt eingetragen und in der Kontaktstelle gelassen

2

## HÄNDE

Bitte nach wie vor bei Ankunft einmal waschen oder desinfizieren

3

## FFP2 MASKE

Darf am Platz abgenommen werden, sonst bitte nicht

## "STURM UND ZWANG" FÜHL DICH FREI UND KOMM VORBEI!



Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"  
(Zwangserkrankung)

nimmt gern noch neue Leute auf.

Interessierte melden sich unter

✉ [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

☎ 030 394 63 64.

# AUTOIMMUNERKRANKUNG & ESSSTÖRUNG

**Hashimoto, Rheuma & Co. + Ess-oder Magersucht? Deine Essstörung verstärkt deine Symptome? Du suchst einen Weg aus diesem Teufelskreis? Statt zu kämpfen möchtest du in der Lösung leben?**

**Dann melde dich  
E-Mail: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
Tel.: 030 - 394 63 64**



Ratgeber, Selbsthilfegruppen, Ernährungspläne und Ärzte zu Essstörungen ODER Autoimmunerkrankungen wie Rheuma und Hashimoto gibt es viele. Jedoch nicht für die, die an beiden oder gar noch mehr Erkrankungen leiden. Denn die Essstörung ist eine Krankheit, die Symptome aller Erkrankungen verstärkt und ins in einen Teufelskreis bringt.

Finde hier Kraft, Hoffnung und Ermutigung. Gefühle und Gedanken im Umgang hiermit haben ebenso viel Raum wie Gespräche über Ärzte, Medikation und Selbsthilfepraktiken. Gesehen, verstanden und angenommen fühlen – bis wir es irgendwann selbst können – das ist unser Ziel.

Selbstliebe und -annahme ist oft DER Schlüssel zur Genesung.

Lasst uns gemeinsam lernen JA zu uns zu sagen; mit Gesprächen und Übungen wie Lachyoga, Innere-Kind-Arbeit, Meditation, Körperübungen. Gemeinsam sind wir stark!





## "LUST AM LEBEN" IN DEN STARTLÖCHERN!

Am 02.08.21 startet die neue Gruppe. Gemeinsame Aktivitäten, wo Leichtigkeit und Spaß im Vordergrund stehen, aber auch Gespräche möglich sind! Wir wollen uns regelmäßig treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir wollen uns miteinander wohl fühlen und Kraft für die Woche tanken. Interessierte melden sich unter E-Mail: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
Tel.: 030 394 63 64



## ONLINE MEDITATIONSGRUPPE

Die Meditation ist offen für alle, die an einer spirituellen Lebensweise interessiert sind; insbesondere für alle anonymen 12-Schritte-Gruppen.

Nach einer geführten Meditation schreiben wir in einer 15-minütigen Stille alle Gedanken auf, die in uns aufsteigen.

Danach teilen wir unsere innere Führung miteinander.

Täglich um 6.30 Uhr – auch am Wochenende von einem/einer der Admins geleitet.

Der Raum ist ab 6.00 Uhr offen.

Zugangsdaten via

E-Mail: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)

Tel.: 030 394 63 64.



# WIR BRAUCHEN DICH ALS ERFAHRUNGSEXPERT\*IN

Teile deine Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit deinem Thema  
in der jungen Selbsthilfe.

## EX-IN GENESUNGSBEGLEITER\*IN

Für eine Infoveranstaltung im nächsten Jahr suchen wir  
EX-IN-Genesungsbegleiter\*innen, Peer-to-Peer-Berater\*innen,  
die Lust haben von ihren Erfahrungen während und nach  
der Ausbildung zu referieren.

Die Veranstaltung wird 1,5 Stunden dauern und findet je nach  
Kontaktbeschränkungen in Präsenz oder Online statt.

Interessierte melden sich bis zum 30.07.2021 unter  
E-Mail: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
Tel.: 030 394 63 64.

## ANGEHÖRIGE VON FAMILIEN MIT KRANKHEIT/BEHINDERUNG

Im Herbst wird vrsl. ein Präsenz-Workshop an der Katholischen Hochschule in  
Berlin stattfinden. Im Rahmen des Seminars „Behinderung im Rahmen von  
Erziehungs- und Bildungsprozessen“ befassen sich Studierende der  
Kindheitspädagogik mit dem Thema Familien mit Krankheit / Behinderung.

Hierfür suchen wir (erwachsene) Kinder, die mit psychisch oder physisch  
kranken Bezugspersonen aufgewachsen sind. Du erzählst einfach von deinen  
Erfahrungen, Bedürfnissen und Hoffnungen und stehst den Studierenden für

Fragen zur Verfügung.

Vorbereitet und begleitet wirst du von Saskia Schubert.

Interessierte melden sich unter  
E-Mail: [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
Tel.: 030 394 63 64.

# PEERBERATUNG IN DER KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE TRANSIT

Katrin macht im Transit ein Praktikum im Rahmen ihrer Ex-In-Ausbildung\* und bietet in der kommenden Zeit Peerberatung\* bei uns an. Das Tolle an Peerberatung ist, dass der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie man selber, besonders hilfreich bei der Einordnung, beim Verstehen und beim Bewältigen von Erfahrungen ist.

Katrin erhielt mit Anfang 30 aufgrund einer Psychose die Diagnose Schizophrenie. Sie erzählt selbst: Die Erkrankung ist gesellschaftlich stark mit Vorurteilen behaftet und ich hatte lange das Gefühl, dass meine Ängste nur mit großer Anstrengung unter Kontrolle zu bekommen waren. In der Klinik machte ich zum Glück sehr gute und wertvolle Erfahrungen, wurde von meiner Familie und meinen Freunden unterstützt und lernte, dass ich auch mit der Diagnose ein erfülltes, gutes und spannendes Leben führen kann. Nach meiner Krise beendete ich mein Studium der Ethnologie, das ich für drei Jahre hatte unterbrechen müssen, und begann wieder am Arbeitsleben teilzunehmen. Beides half mir dabei, neues Selbstvertrauen aufzubauen und mein Leben aktiv nach meinen Vorstellungen zu gestalten. Seit drei Jahren mache ich eine Therapie, die ich als heilsam und strukturierend erlebe. Nicht zuletzt deshalb bin ich davon überzeugt, dass das Reden für die Selbstreflektion, die Bewältigung von Stress und die Selbsterforschung unerlässlich ist und erneuten Krisen vorbeugt. Für mich wird ein gutes Gespräch von einer verständnisvollen, toleranten und wertschätzenden Atmosphäre getragen. Ich habe auch sehr gute Erfahrungen mit therapeutischem Schreiben, Yoga und Meditation gemacht. Ich freue mich darauf, Dir mit meinem Erfahrungsschatz weiterhelfen zu können und Dich dabei zu unterstützen, über Deine Gefühle, Bedürfnisse, Grenzen und Beziehungen nachzudenken und neue Perspektiven zu entdecken.



**Kontakt aufnehmen könnt ihr über**  
Kontakt- und Beratungsstelle "Transit"  
Grimmstr. 16, 10967 Berlin  
Tel.: +49-30-284 76 647  
E-Mail: [kbs@ajb-berlin.de](mailto:kbs@ajb-berlin.de)

# FORTBILDUNGEN FÜR SELBSTHILFE-AKTIVE

## SELBSTHILFEGRUPPEN LEITEN

Eine Fortbildungsreihe für Leiter\*innen von Selbsthilfegruppen  
Meine Rolle als Gruppenleitung: Do., 12.08.2021 | 18-21 Uhr  
Mein Handwerkszeug in der Gruppenleitung: Do., 19.08.2021 | 18-21 Uhr  
Konfliktlösung in der Gruppe: Do., 26.08.2021 | 18-21 Uhr  
Der Spagat zwischen Leitung & eigener Betroffenheit : Do., 16.09.2021 | 18-21 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf in der Villa Folke Bernadotte,  
Jungfernstieg 19 | 12207 Berlin

Auch in der Selbsthilfe gibt es viele Gruppen, die von einzelnen Mitgliedern geleitet werden. Was bedeutet es, eine Selbsthilfegruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus vier Bausteinen (Modulen) und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiter\*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfekräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden können. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Partner\*innen- oder Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Moderationstechniken, Phantasiereisen u.v.m. Die aus vier Bausteinen bestehende Veranstaltungsreihe kann nur gesamt gebucht werden.

Tel.: 030 890 285 39  
E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Kosten: 20,- € für alle 4 Bausteine  
Leitung: Jens Erik Geißler, Hanne Theurich (Arbeitskreis Fortbildung)



# SELBSTHILFE PODCASTS

## 'NEBEN DIR'



Der Podcast schenkt Angehörigen von Menschen, die mit einer Krankheit oder Behinderung leben eine Stimme und ein offenes Ohr.

Er stellt die Themen, Sorgen, Herausforderungen und auch die vielen positiven Dinge aus IHREM Leben in den MITTELPUNKT.

Das Projekt gestalten wir unabhängig und ehrenamtlich.

Ihr könnt uns überall hören, wo es Podcasts gibt.

Habt ihr Feedback oder Interviewpartner\*innen für uns?

Dann mailt uns gern: [nebendir@outlook.de](mailto:nebendir@outlook.de)

-----  
[facebook.com/nebendir.podcast](https://facebook.com/nebendir.podcast)  
[instagram.com/nebendir.podcast](https://instagram.com/nebendir.podcast)

..

## ERSTE FOLGE

Worum geht es in diesem Podcast? Wie sind wir auf die Idee dieses Podcasts gekommen?

Wer sind wir und was machen wir beruflich?

Was machen wir wenn wir gerade nicht arbeiten?

Welche Rolle IHR bei dem Ganzen spielt?

Das erfahrt ihr in dieser Pilotfolge.

**Hier gibt's die Folgen:**

[facebook.com/nebendir.podcast](https://facebook.com/nebendir.podcast)

[instagram.com/nebendir.podcast](https://instagram.com/nebendir.podcast)

[nebendir@outlook.de](mailto:nebendir@outlook.de)

# 'ARBEITERKIND.DE'

Das Thema der ersten Folge ist natürlich klar, es geht um Geschichten von Arbeiterkindern – Erfolgs- und Aufstiegsgeschichten. Wir reden über Hürden und Barrieren, aber vor allem über Ziele und Chancen.

Unsere Gäste sprechen dabei über ihre Karrieren, über das Studieren und ihren Studienalltag. Wir reden über alle Themen, die sie auf ihren Wegen als Arbeiterkinder beschäftigt haben.

Wen sollten wir also zuerst zu solch einem Gespräch einladen? Klar, die Gründerin und Geschäftsführerin von ArbeiterKind.de: Katja Urbatsch.

Sie erzählt von ihrem Studienstart und darüber, wann ArbeiterKind.de eigentlich zu ihrem Job geworden ist. Und wer sich schon mal gefragt hat, was sie wohl als Kind werden wollte, der findet in dieser Folge die Antwort.



## **Die Folgen gibt es bei**

Spotify

Deezer

iTunes/Apple

# NEUER SELBSTHILFE BLOG SUCHT MITSCHREIBER\*INNEN'

Hallo zusammen,  
ich suche junge Mitstreiter, die Interesse haben, über das Leben mit psychischen oder seelischen Erkrankungen sowie Gesellschaftsthemen in Form eines Blogs zu schreiben.

Zu mir und meiner Idee:

Ich bin 29 Jahre alt, männlich und psychisch erkrankt. Letztes Jahr hatte ich die Idee, meine Erfahrungen aufzuschreiben und über das Thema „mental health“ aufzuklären, um so gesellschaftliche Stigmata abzubauen. Das Ganze soll dann in einen Blog gegossen werden.

Um Logo-Design, Illustrationen, Schriftart und Webauftritt generell würde ich mich gern kümmern, ihr habt aber selbstverständlich auch ein Mitspracherecht.

Der Themenschwerpunkt liegt bisher auf seelischer Gesundheit und Inklusion (Miteinbeziehen von Menschen mit Behinderung).

Ich würde mich sehr über Eure Ideen und Unterstützung für weitere Artikel freuen!

Natürlich ist es auch möglich, Texte anonym zu verfassen und nicht mit Namen in Erscheinung zu treten, wenn Ihr das wünscht.

Wenn Ihr Interesse oder Fragen haben solltet, meldet euch gerne bei mir unter:

**[mentalhealthblog-berlin@web.de](mailto:mentalhealthblog-berlin@web.de)**

Im Anhang findet Ihr außerdem einen ersten Beispielartikel von mir über die Darstellung von Autismus in einem „Reality-Format“. Viel Spaß beim Lesen 😊

# 'ERSTER ARTIKEL'

## ÜBER DIE DARSTELLUNG VON AUTISMUS IN EINEM „REALITY-FORMAT“

„Love who loves you back!“ – über die Netflix-Serie „Liebe im Spektrum“: Mittwochabend in Zeiten des Coronavirus und der mit ihm verbundenen Quarantäne: ich zappe mich durch die Mediatheken (lineares Fernsehen habe ich schon lange nicht mehr). Schließlich der Klick auf „Netflix“. Dort gibt es für mich nur zwei Rubriken, die ich regelmäßig auf Updates überprüfe: „deutsche Filme“ und „Dokumentationen“. Und da mir der kürzlich hinzugefügte „goldene Handschuh“ von Fatih Akin entschieden zu düster ist, lande ich bei der im Titel genannten Doku-Serie „Liebe im Spektrum“. Der Titel bezieht sich auf die sogenannte „Autismus-Spektrum-Störung“ (kurz: ASS). So wird das komplexe Störungsbild inklusive der verschiedenen Formen und Ausprägungen des Autismus bezeichnet. Das Konzept der Sendung ist ebenso simpel wie unterhaltsam: mehrere junge Erwachsene „auf dem Spektrum“, wie es fortwährend Mantra-artig von der Erzählerin wiederholt wird, stellen sich ihren Ängsten und daten einander, um schließlich etwas zu finden, was die Traumfabrik Hollywood uns seit rund einem Jahrhundert als „die große Liebe“ zu verkaufen versucht. Nur dass sich ebendiese mit bestimmten Einschränkungen – zum Beispiel ohne die Körpersprache und Mimik des Gegenübers zuverlässig lesen zu können – deutlich schwieriger suchen und vor allem finden lässt. Respektvoll wie auch charmant wird dabei der Voyeurismus von Formaten aus Deutschland wie etwa „Bauer sucht Frau“, bei denen Menschen mit Lernschwierigkeiten zur Belustigung eines Massenpublikums regelmäßig zur Primetime vorgeführt werden, umschifft. Lachen darf und sollte man trotzdem. Und es ist berührend und beglückend zugleich, mit welcher Herzenswärme die Kandidat\*innen von Freunden und vor allem ihren Familien ermutigt, bestärkt und nahezu angefeuert werden. 43 Minuten dauert eine Folge im Schnitt, von denen es insgesamt fünf gibt. In jeder Episode werden mehrere Kandidaten simultan portraitiert. Teilweise kommen auch neue hinzu.



„Der britische „Guardian“ kommentierte den Start der Serie, sie sei „eine mitfühlende, menschliche Feier von Andersartigkeit und Liebe“. Vermutlich aus diesem Grund lief die erste Staffel auch so gut an, dass nun eine Fortsetzung geplant ist. Wenn etwa Michael voller Inbrunst davon spricht, nach dem ersten Kind mit seiner Partnerin in spe eine Vasektomie an sich durchführen zu lassen, da zu viele Nachkommen ihn an seinem Weg hinderten, reich zu werden oder Olivia bei ihrem ersten Date mit Christopher erst einmal herzlich rülpst. Nicht nur als gelernter Heilerziehungspfleger geht mir hier das Herz auf. Wie in so vielen westlichen Ländern leben auch bei uns die meisten Menschen mit Beeinträchtigung auf „Inseln“. Hier die „Insel“ Arbeit (meist in Werkstätten), dort die „Insel“ Wohnheim oder betreute WG, für den Weg dazwischen gibt es einen Fahrdienst, und wenn sie einmal ausgehen wollen, bleiben statt Clubs nur Freizeiteinrichtungen, in denen man sich auch im Jahr 2021 noch wundert, ob es den Holzmichl noch gibt. Wie schon der Aktivist Raúl Krauthausen konstatierte: „Jeder zehnte Mensch in Deutschland hat eine Schwerbehinderung, aber nicht jeder Zehnte in meinem Freundeskreis ist behindert“. Nachdem sich auch die Bundesrepublik durch die Unterzeichnung der UNBehindertenrechtskonvention im Jahr 2007 zu mehr Inklusion verpflichtet hat, fragt man sich, warum so eine Serie ausgerechnet aus Australien kommen muss und es in der deutschen Medienlandschaft weit und breit kein Pendant zu geben scheint, das „Liebe im Spektrum“ im Ansatz das Wasser reichen könnte. Was nicht heißen soll, dass man sich nicht bemühe. Denn wie sich sicher mindestens die Generation unserer Großeltern erinnern kann, ist bekanntlich nicht alles schlecht. So gibt es im Bereich der öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten auch hierzulande Produktionen (beispielsweise „Menschen hautnah“ oder „37 Grad“), die zumindest von Zeit zu Zeit versuchen, mit Dokumentationen die Themen Inklusion und Teilhabe zurück ins kollektive Bewusstsein zu rufen. Der genannten Serie „Liebe im Spektrum“ gelingt dies allerdings weit weniger verstaubt und ohne moralischen Zeigefinger. Und so funktioniert die Sendung auch ganz ohne ihren Bildungsauftrag – einfach als gutes Entertainment. Der Weg hin zu einer inklusiven Gesellschaft ist immer noch steinig und lang. Formate wie „Liebe im Spektrum“ verwandeln soziale Strukturen sicher nicht über Nacht, aber sie können uns helfen, jenen Weg etwas beschwingter und weniger verbissen zu gehen. Dieses Verdienst sollten wir ihnen hoch anrechnen.

Autor: Marcel



# NEWSLETTER

## JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

**Danke**  
**für eure Aufmerksamkeit!**

**Im August**  
**lesen und SEHEN wir uns wieder**  
**Bleibt gesund und genießt das Zusammensein!**

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)  
[Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
<https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte>  
Instagram: jungeselbsthilfeberlin

