

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Juni 2021

INHALT

1. **Monatlicher Stammtisch** am 29.06.21 LIVE und Online
2. **Neue Gruppen** Face-to-Face und Online
3. **Erfahrungsexpert*innen gesucht** für Workshops & Interviews
4. **Gesamttreffen Junge Depressionsgruppen**
5. **Selbsthilfe Podcasts** stellen sich vor
6. **Infoveranstaltung an Oberschule** mit ArbeiterKind.de



*** STAMMTISCH ***

** FACE-TO-FACE **



Nach über einem Jahr Durststrecke findet der Stammtisch im Juni endlich wieder Face-to-Face statt. Wir treffen uns ab 19 Uhr im Café am Neuen See im Tiergarten. Hier ist für alle Bedürfnisse gesorgt: Frische Luft und Überdachung bei schlechtem Wetter, Abstand, Sitzgelegenheiten, Verpflegung und WC. Es ist ein Tisch auf "Stammtisch Junge Selbsthilfe" reserviert. Das Personal weist euch den Weg. 9 Anmeldungen sind schon eingegangen. Wir freuen uns auf euch! Alle Infos zu Standort und Anfahrt bekommt ihr 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 Anmeldelink auf unserer Website unter Junge Selbsthilfe * Aktivitäten * Stammtisch
Wer sich lieber online trifft, bekommt einen Zoom-Link zugeschickt.



Stammtisch

JEDEN LETZTEN
DIENSTAG IM MONAT

Ab 19 Uhr
diesmal am
29.06.21

LIVE &
Online

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"

Die Junge Gruppe "Sturm und Zwang"
(Zwangserkrankung)

nimmt gern noch neue Leute auf.

Interessierte melden sich unter

✉ junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

☎ 030 394 63 64.



"LUST AM LEBEN"

Junge Gruppe in Gründung für 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 können. Interessierte melden sich unter
✉ junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
☎ 030 394 63 64.



ONLINE MEDITATIONSGRUPPE

Aus dem Corona-Länder-Treff im Juni ist eine Online-Meditationsgruppe entstanden. Die Meditation ist für alle anonymen 12-Schritte-Gruppen und offen für alle, die an einer spirituellen Lebensweise interessiert sind. 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
✉ junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
☎ 030 394 63 64.



WIR BRAUCHEN DICH ALS ERFAHRUNGSEXPERT*IN

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

CHRONISCHE RÜCKENSCHMERZEN?!

Wir suchen für Studierende der Alice-Salomon-Hochschule unter anderem im Rahmen eines Online-Workshops am 29.06.21 um 15 Uhr Erfahrungsexpert*innen und/oder Ergo-/Physiotherapeut*innen mit chronischen Rückenschmerzen. Du erzählst einfach 5-15 Min. von deinen Erfahrungen, Wünschen und Hoffnungen und stehst für Fragen zur Verfügung. Vorbereitet und begleitet wirst du von Saskia Schubert.

Interessierte melden sich unter

✉ junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

☎ 030 394 63 64.

ANGEHÖRIGE VON FAMILIEN MIT KRANKHEIT/BEHINDERUNG

Im Herbst wird vrs. 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 von 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

✉ junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

☎ 030 394 63 64.

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

✉ junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

☎ 030 394 63 64.

GESAMTTREFFEN JUNGE DEPRESSIONSGRUPPEN

Am Samstag, den 18.09.2021 ist viel Zeit für Austausch und Eisbaden. Während alle Aktivitäten in der Coronazeit zurück gingen, wuchs die Nachfrage nach Depressionsgruppen stetig. Insbesondere im Altersspektrum zwischen 20 und 35 Jahren. Sieben Gruppen treffen sich aktuell dazu in der Perleberger Straße oder online. Mehr als je zu einem anderen Thema. Zeit, sich kennenzulernen, denken wir. An diesem Tag soll dazu Gelegenheit sein. „Wie organisiert ihr das?“, „Wie geht ihr damit um?“, „Was macht ihr denn, wenn ...?“ Neben dem Austausch am Vormittag wird nach einem Imbiss am Nachmittag das praktische Erproben von bewährten Methoden im Bereich der Depressionsbehandlung möglich sein. Eisbaden, heilsames Singen und kreatives Schreiben sind dann vielleicht später mit der ganzen Gruppe eine neue Erfahrung. Save the Date! Weitere Infos folgen!

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

facebook.com/nebendir.podcast
instagram.com/nebendir.podcast

..

ECHE STEIMMEN

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 Selbsthilfewelt 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

INFOVERANSTALTUNG AN OBERSCHULE

Im Juni war die Junge Selbsthilfe bei einer Infoveranstaltung von ArbeiterKind.de dabei. An der Max Beckmann Oberschule berichteten Erfahrungsexpert*innen Live vor Ort von ihrem/seinen Bildungsweg und den Herausforderungen, denen man begegnet, wenn man als Erste*r in der Familie studieren möchte. Die Schüler*innen werden ermutigt, sich trotz sozialer oder gesundheitlicher Benachteiligung intensiver mit dem Thema Studium auseinanderzusetzen, ihre Fragen zu stellen und sich Unterstützung zu suchen, wenn sie nicht weiterwissen.



Für alle, die als Erste in ihrer Familie studieren

ArbeiterKind.de unterstützt ehrenamtlich Schüler*innen und Studierende aus Familien, in denen noch niemand oder kaum jemand studiert hat, bei allen Fragen rund um das Studium, die Promotion und beim Berufseinstieg.

Mehr Infos findest du unter www.arbeiterkind.de

Bei Fragen und Anregungen meldet euch gerne unter:

rindler@arbeiterkind.de

Infotelefon: 030 679 672 750

Montag bis Donnerstag 15 – 18.30 Uhr

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke
für eure Aufmerksamkeit!

Im Juli
lesen und SEHEN wir uns wieder
Wir wünschen euch schöne Ferien und Urlaube!

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](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)

