

1. Stammtisch Junge Selbsthilfe, 26.02.2019, Kreuzberg
2. Von der Idee zum Projekt - Projektentwicklung in und für Junge Selbsthilfegruppen – Fortbildungsreihe
3. Junge Menschen - Junge Fragen, Fortbildungsreihe
4. Wissens- und Schreibtour „Informiert und kreativ“, 25.02.2019, Mitte
5. Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe, 01. - 03.03.2019, Duderstadt
6. Flow - Sprechgruppe für junge Stotterer - neues Video
7. Ausstellung „Wo ein Wille ist, ist auch Weg“ , 08.03.2019, Mitte

1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg

Dienstag, 26.02.2019

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: 26.02.2019

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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

2. FORTBILDUNGSREIHE „VON DER IDEE ZUM PROJEKT“, Berlin – Mitte

Samstag, 06.04.2019

11.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 22.08.2019

Donnerstag, 28.11.2019

jeweils 18.00 – 21.00 Uhr

Online Treffen im Juni und im Oktober, jeweils am Abend

Projektentwicklung in und für Junge Selbsthilfegruppen

Du hast schon lange eine kreative Idee, die Du gerne mit oder in Deiner Selbsthilfegruppe umsetzen möchtest? Du willst etwas bewirken, weißt aber noch nicht genau, wie Du es anpackst? In der Selbsthilfe kann vieles möglich werden.

In dieser Fortbildungsreihe möchten wir in fünf Modulen über die Möglichkeiten sprechen, wie eine Projektidee im Selbsthilfekontext gestaltet, geplant und auch umgesetzt werden kann. Gemeinsam beschäftigen uns Fragen wie

- Was ist mein Projekt?
- Wie plane ich ein Projekt?
- Was muss ich bei der Umsetzung beachten?
- Welche Fragen müssen geklärt werden?
- Wo und wie kann ich Fördergelder beantragen?
- Welche Grenzen gibt es in der Selbsthilfe bei Projektentwicklungen?

Du hast schon eine Idee und suchst den Austausch mit anderen, um sie zu prüfen? Wir haben fünf Module Zeit, dich zu unterstützen um deine Idee strategisch zu planen und Wirklichkeit werden zu lassen.

Du hast noch keine feste Idee, aber große Lust, gemeinsam mit anderen etwas entstehen zu lassen? Lass uns zusammen eine Vision entdecken, die zu Dir passt und Dir Schub gibt.

Wir geben Werkzeuge an die Hand, die als Orientierung dienen und die Projektideen in der Selbsthilfe unterstützen können.

Noch Fragen? Aber gerne! Wir freuen uns auf den Kontakt mit dir.

Ort

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44,
10559 Berlin

Leitung Anja Breuer, Birgit Sowade

Kosten 25,00 €

Anmeldung

Telefon 030 – 394 63 64 oder

Mail junge@selbsthilfe-berlin.de

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

3. FORTBILDUNG „JUNGE MENSCHEN - JUNGE FRAGEN“, Berlin – Mitte

Donnerstag, 09.05.2019,

Donnerstag, 24.10.2019,

jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

beide Termine sind unabhängig voneinander nutzbar

Was brauchen junge Selbsthilfe Aktive, oder die, die es werden wollen in der Jungen Selbsthilfe? Platz für alle Fragen, die der Alltag in den Gruppen mit sich bringt.

Wo braucht es mehr Begegnung? Wo mehr Bewegung? Was machen wir mit schwierigen Typen in unseren Treffen? Was, wenn keiner mehr kommt? Und was, wenn es zu viele sind? Dürfen wir auch meditieren? Oder mit der Gruppe einfach rausgehen? Oder uns in Kneipen treffen?

Dieses Fortbildungsangebot schafft Raum für Fragen, die gerade junge Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen. Nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“ darf hier alles sein, was sein möchte.

Die Termine laden dazu ein, eigene Themen aus der Arbeit in der Selbsthilfegruppe mitzubringen. Durch kreative Methoden beginnt ein Prozess zum offenen Austausch. Das schafft Raum für neue oder andere Sichtweisen. Hier können Lösungsansätze erarbeitet werden.

Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen? Du suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben? Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen?

Ort

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44,
10559 Berlin

Leitung Anja Breuer, Birgit Sowade

Kosten 6,00 € pro Abend

Anmeldung

Tel: 030 – 394 63 64 oder

Mail: junge@selbsthilfe-berlin.de

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

4. WISSENS - SCHREIBTOUR „Informiert und kreativ“, Berlin - Mitte

Montag, 25.02.2019

16.30 – 20.00 Uhr

Die Deutsche Stiftung für Eierstockkrebs lädt ein!

Eine Veranstaltung informiert nicht nur zu Eierstockkrebs informiert, sondern soll auch betroffenen Menschen jeder Krebserkrankung und jeden Alters einen Einblick ermöglichen, welche Kraft kreativen Begleittherapien wie Musik, Kunst oder Schreibtherapie innewohnt. Unsere Schreib-Coaches bieten an dem Nachmittag ein Schreibcafé an, das die TeilnehmerInnen in die Welt der Worte und des

therapeutischen Schreibens entführt: Eine bunte und lebendige Mischung aus Information und Workshop. Neben Krebsbetroffenen und Angehörigen sind GynäkologInnen, PsychologInnen, PsychoonkologInnen, Nurses sowie Selbsthilfegruppen eingeladen – also auch ein schöner Anlass für Austausch und Vernetzung, gegenseitiges Bestärken und persönliches Kennenlernen.

Wo

[CCCC Berlin Mitte](#)

weitere Infos

<https://www.schreibtour.info/veranstaltungen/berlin/>

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung

bis zum 24.02.2019 per E-Mail an

info@stiftungeierstockkrebs.de

5. BUNDESTREFFEN DER JUNGENSELBSTHILFE, Duderstadt

Freitag – Sonntag

01. – 03.03.19

Nur noch wenige Tage bis zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 – Zusammen mehr!

„Verbinden tut uns, dass wir uns andere gesucht haben, denen es ähnlich geht. In unseren Selbsthilfegruppen teilen wir unsere Erfahrungen, unterstützen uns gegenseitig und suchen gemeinsam nach Lösungen“

Auch in diesem Jahr treffen sich wieder rund 70 junge Selbsthilfeaktive für ein Wochenende. Wir wollen hören, wie andere ihre Selbsthilfegruppenarbeit gestalten und gemeinsam Projekte voranbringen, um die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bekannter zu machen.

Die Themen der jungen Selbsthilfegruppen sind vielfältig:

ADHS, Burnout, Depressionen, Endometriose, Epilepsie, Herzerkrankungen, Hippel-Lindau-Erkrankung, Hirntumor, Hochsensibilität, Klinefelter-Syndrom, Krebs, Legasthenie u. Dyskalkulie, Lymphödeme, Mobbing, Morbus Crohn u. Colitis Ulcerosa, Multiple Sklerose, Muskelerkrankungen, Psoriasis, Psychiatrieerfahrung, Querschnittslähmung, Rheuma, Sehbehinderung, Skin Picking, Soziale Ängste, Stottern, Sucht, Tetraparese, Transplantation und Trisomie 21.

Die 3-tägige Veranstaltung wird von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Zusammenarbeit mit einem jungen Organisationsteam (zudem auch die Junge Selbsthilfe Berlin – Mitte gehört) durchgeführt und vom AOK-Bundesverband gefördert.

Weitere Informationen zum Bundestreffen der jungen Selbsthilfe
<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2019/>

6. FLOW - Sprechgruppe für junge Stotterer - neues Video

Du stotterst und hattest Dir schon immer mal vorgenommen, zu einem Selbsthilfe-Treffen zu kommen? Oder hast Du bisher immer nur diese Klischees von Stuhlkreisrunden und gegenseitigem Bemitleiden im Kopf, wenn Du an Selbsthilfe denkst? Nur stimmen die auch?

Schau Dir im neuen Video der Flow Sprechgruppe an, welche Erfahrungen Caro macht, nachdem sie die Herausforderung annimmt und sich entscheidet zum ersten Mal zu einem Treffen von Flow - der jungen Sprechgruppe der BVSS zu gehen.

Das Video findest Du direkt auf Startseite
www.flow-sprechgruppe.de

7. AUSSTELLUNG „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!“ Wo? Freitag, 08.03.2019 Uhrzeit

Passend zum Internationalen Frauentag wird die bewegende Ausstellung „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ nochmal gezeigt.

„Von Heimat bis Blumen in der Hand und von Natur bis Sonnenaufgang hinter dem Alexanderplatz“ - viel mehr noch waren die Bilder von Frauen, die am Freitag den 18.01 zum ersten Mal in Selbsthilfe und Kontaktstelle Berlin Mitte ausgestellt wurden.

Im Rahmen eines Selbsthilfe-Workshops haben Frauen aus vielen verschiedenen Ländern u.a. Afghanistan und Kuwait Mitte Oktober 2018 angefangen Fotografien zu machen. Der Workshop wurde von einer brasilianischen Fotografin und Anthropologin geleitet und von Sozialwissenschaftlerinnen Zulaikha Afzali und Svenja Arenz koordiniert.

Ziele dieses Workshops waren unter anderem, die Frauen zu motivieren mit eigenem Handy Fotos zu machen, ihre Wahrnehmungen nach der Migration von den Nachbarschaften durch Fotos zu zeigen, aber auch, dass die Frauen ihre eigenen Namen und Identität öffentlich mit ihren Bildern ausstellen und ihre eigene Kompetenz zeigen.

Weitere Informationen
lena@stadtrand-berlin.de

<https://www.stadtrand-berlin.de/selbsthilfe-kontakt-und-beratungsstelle/lena-lebendige-nachbarschaft.html>

