

# NEWSLETTER

## JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

April 2021

### INHALT

1. **Monatlicher Stammtisch** am 27.04.21 online
2. **Neue Podcastfolgen** – Umgang mit Einsamkeit und mehr...
3. **Onlinegruppen starten** – Zwänge und Soziale Angst
4. **Kämpfernautoren berichten** von ihrem Weg aus der Alkoholsucht
5. **Workshops an Berliner (Hoch-)schulen** zum Thema Selbsthilfe
6. **Erfahrungsexperten** für Workshops gesucht



# STAMMTISCH



Hier entsteht Verbundenheit trotz Abstandsregel.  
Aus dem Stammtisch im Februar ist bereits eine kleine Gruppe entstanden, die sich regelmäßig trifft.  
Der Stammtisch im März war ein dynamischer informativer Austausch in diversen Break-out rooms zu Themen wie Fortbildungen für Selbsthilfeaktive und "Studieren oder Ausbildung mit Erkrankungen"!

## 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!

Zu Online-Zeiten bitten wir um deine

### Anmeldung unter

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

um den Einladungslink zu erhalten.  
Das geht natürlich auch kurzfristig und spontan!



JEDEN LETZTEN  
DIENSTAG IM MONAT

Ab 19 Uhr  
diesmal am  
27.04.21

zur Zeit  
Online

# NEUE PODCASTFOLGEN



**ECHTESTIMMEN**  
DER BERLINER  
SELBSTHILFE-PODCAST

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

## DAS GESICHT ZUM PODCAST

Anja Breuer ist das Gesicht zum Podcast Echte Stimmen. Die Moderatorin war vorher Projektleitung der Jungen Selbsthilfe und ist auch seit vielen Jahren in der Selbsthilfe aktiv.



## DIE GESCHICHTE DER JUNGEN SELBSTHILFE

Saskia Schubert berichtet darüber, wie das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin entstanden ist, wie sie selbst dazu kam und welche Visionen sie für das Projekt und insbesondere für die Zielgruppe U18 mitbringt. Freut euch auf eine inhaltlich, knackige und informative Folge über die Tätigkeiten des Projekts, über den Stammtisch Junge Selbsthilfe, über die Kooperationen mit Hochschulen und über die Aktionen in den Social Media Kanälen. Lernt auch Saskia besser kennen und erfahrt, was sie an der Selbsthilfe so begeistert.



## UMGANG MIT EINSAMKEIT IN DER SUCHTSELBSTHILFE



**ALEX**

UNSERE NÄCHSTE ECHTE STIMME  
JETZT AUF [ECHTE-STIMMEN.DE](https://echte-stimmen.de)



In der ersten Folge zu diesem Thema lernt ihr Alex kennen. Er lebt seit vielen Jahren abstinente von Drogen, Alkohol und Nikotin nach einer von Kriminalität geprägten Vergangenheit. Alex engagiert sich stark in der Selbsthilfegemeinschaft und arbeitet ehrenamtlich im Haus Phönix, das in Suchtselbsthilfe angegliedert ist. Was genau er da macht und was es für ihn bedeutet, erfahrt ihr in dieser Episode. Er erzählt uns sehr ehrlich von seinem bewegenden Leben, was für ihn Einsamkeit bedeutet, wie er damit umgeht und wie ihm seine Selbsthilfegruppe dabei hilft.

# ONLINEGRUPPEN IN DEN STARTLÖCHERN

Seit der Pandemie werden die Wartelisten immer länger. Insbesondere die Themen Zwangsstörungen, Ängste, Depressionen und Partner\*innen aus narzisstischen Beziehungen sind sehr gefragt. In den Räumen der Selbsthilfe- und Kontaktstellen dürfen sich maximal fünf Personen aus bereits bestehenden Gruppen treffen. Das macht die Vermittlung noch schwerer.

Deshalb starten wir nun nach und nach Onlinegruppen. Diese werden, wie auch vor Ort, in den ersten ca. sechs Treffen von den Mitarbeiter\*innen moderiert, bis die Gruppe ihre eigene Struktur und Form der Zusammenarbeit gefunden hat.

Am 15.04.21 sind wir mit 10 Teilnehmer\*innen in das Thema Zwänge eingestiegen. Wir freuen uns mit euch gemeinsam an den aktuellen Herausforderungen zu wachsen!



# KÄMPFERNATUREN



Junge trockene Alkoholiker berichten in der taz warum sie schon als Jugendliche abhängig geworden sind und wie sie ihren Weg aus der Sucht gefunden haben.

1,6 Millionen Deutsche sind alkoholabhängig.

Je höher der Bildungsgrad und das Einkommen, desto mehr wird getrunken.

Alkohol ist Bewältigungsstrategie Nr. 1 bei Kummer, Einschlafproblemen, Identitätskrisen. Es gibt andere Wege!

Mehr lest ihr hier:

<https://taz.de/Alkoholmissbrauch-bei-Jugendlichen/!5758847/>

## WORKSHOPS AN (HOCH-)SCHULEN

Seit Oktober 2013 ist die Junge Selbsthilfe Berlin an Berliner Hochschulen präsent und bringt zukünftigen Sozialarbeiter\*innen, Physio- und Ergotherapeut\*innen und Heilpädagog\*innen das Thema Selbsthilfe näher.

Was verstehen wir unter Selbsthilfe?  
Was sind ihre Chancen und Grenzen?  
Wie läuft so ein Treffen ab? Welche Haltung braucht man als Fachkraft in der Selbsthilfeunterstützung?

In welchen Kontakten spielt Selbsthilfe eine Rolle?

Die Antworten auf diese Fragen und noch mehr werden interaktiv in den Workshops erarbeitet.



# ERFAHRUNGSEXPERTEN GESUCHT

Erfahrungsexpert\*innen spielen eine zentrale Rolle in den Workshops an Hoch- und Oberschulen. Sie erzählen ehrlich, was für sie ihr Thema bzw. ihre Erkrankung bedeutet, wie sie damit umgehen und wie ihnen die Selbsthilfegruppe dabei hilft.

Die Erfahrungsberichte sind es, die den Schüler\*innen und Student\*innen nachhaltig in den Köpfen bleiben, weil sie so authentisch sind.

·Warum gehst Du in eine Selbsthilfegruppe? Seit wann?  
·Wie läuft das bei Euch ab? Was macht Ihr bei den Treffen? Was bringt es Dir?  
·Diese Fragen und noch mehr werden von Erfahrungsexpert\*innen beantwortet.

Unterstütze uns dabei, dass die Junge Selbsthilfe immer bekannter wird!  
Hilf mit Klischees und Vorurteilen zu beseitigen.  
Selbsthilfe ist mehr als nur Stuhlkreis!

Nimm als Erfahrungsexpert\*in an unseren Workshops teil.



Bei Interesse schreib uns eine E-Mail an [junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de) und schreib uns etwas zu dir...

- Wie alt bist du?
- Wie lange, wo und mit welchem Thema bist du schon in der Selbsthilfe aktiv?
- Was sind für dich die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe?
- Warum möchtest du die junge Selbsthilfe als Erfahrungsexperte/in unterstützen?

# NEWSLETTER

## JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

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

**Im Mai lesen und SEHEN wir uns  
hoffentlich wieder**

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

