

September 2019

Newsletter

Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. Stammtisch Junge Selbsthilfe, 24.09.2019, Kreuzberg
2. Interkultureller KochWorkshop mit LeNa, 05.10.19, Mitte
3. Lebensmutig – der Junge Selbsthilfe Blog, bundesweit
4. Fortbildung Junge Menschen – Junge Fragen, 24.10.2019, Mitte
5. Offene Tür, transit & Junge Selbsthilfe, 18.10.2019, Kreuzberg
6. „Gemeinsam mehr bewegen“ Der Lauf | Der Markt, 10 - 11.10.2019, Mitte
7. Interaktiver Vortrag „Krisenerfahrung“ – Eine Zusatzqualifikation im Job, 15.10.2019, Lichtenberg
8. Gruppenneugründung – Seele an Körper, Mitte



1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 24.09.2019 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: 24.09.2019 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. INTERKULTURELLE KOCHWORKSHOPS mit LeNa, Berlin – Mitte Samstag, 05. Oktober 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 Südinien geben.

Der Workshop ist kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen

Veranstaltungsort
LeNa – Lebendige Nachbarschaft
Lübecker Str. 21
10559 Berlin

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

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

LEBENSMUTIG.
Junge Selbsthilfe Blog

3. LEBENSMUTIG – Junge Selbsthilfe Blog, bundesweit

Hier bloggen junge Menschen über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion. In jedem Monat gibt es ein Schwerpunktthema.

Du bist auch aktiv in der Selbsthilfe und hast etwas zu sagen? Dann schreib mit im Blog. Schau Dir die Beiträge der anderen Blogger und Bloggerinnen an. Lass Dich inspirieren von der Vielfalt der Menschen in der jungen Selbsthilfe

Hier gehts zum Blog:

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/ein-gespraech-zum-monatsthema-selbstvertrauen/>

Der Junge Selbsthilfe Blog wird unterstützt von der NAKOS
<https://www.nakos.de>



4. Save the date FORTBILDUNG „Junge Menschen – Junge Fragen!“ Berlin – Mitte Donnerstag, 24. Oktober 2019

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 Fortbildung lädt 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 suchst junge Menschen, die wie Du Erfahrungen in der Selbsthilfe gesammelt haben?

Du hast den Mut, offen und ehrlich vielleicht auch unbequeme Bereiche anzusprechen? Du bist auf der Suche nach einem offenen Austausch zu selbsthilfebezogenen Themen?

Dann freuen wir uns auf Deine Anmeldung:

per Mail junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Oder per Telefon
030 – 394 63 64

Leitung:
Anja Breuer, Birgit Sowade
Kosten: 6,00€

5. Offene Tür, , Freitag, 18. Oktober 2019 15 – 17Uhr



Der „transit“ ist eine psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle mitten in Kreuzberg für junge Menschen bis 35 Jahren, deren Freund*innen und Angehörige.

Immer freitags findet in den den Räumen von „transit“ die Offene Tür statt.

Zur offenen Tür ist jede*r, die oder der Fragen oder Beratungsbedarf zu psychosozialen Themen hat, herzlich eingeladen, in lockerer Atmosphäre mit den Mitarbeitenden vor Ort zu sprechen.

Im Rahmen der 13. Berliner Woche der seelischen gesundheit werden wir von der Jungen Selbsthilfe werden wir von der Jungen Selbsthilfe auch anwesend sein

Wann: am 18.10.19 von
15:00 – 17:00Uhr

Nutzt die Chance und informiert Euch zusätzlich über das vielfältige Angebot in der Selbsthilfe besonders für junge Menschen.

Wo
Transit im Soulspace
Grimmstr. 16
10967 Berlin
1. OG
Kontakt

Transit:
Sebastian
030 284 766 47
kbs@ajb-berlin.de

oder

Junge Selbsthilfe:
Anja
030 3946364
junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

Kommt einfach vorbei!



6. „Gemeinsam mehr bewegen“ Der Lauf | Der Markt & Aktionstag Selbsthilfe 10. – 11. Oktober 2019 jeweils ab 14Uhr

Passend zum Welttag der der seelischen Gesundheit findet in Kooperation mit der 13. Berliner Woche der Seelischen Gesundheit ein zweitägiges Doublevent auf dem Potsdamer Platz statt.

Am 10. Oktober wird es den Markt und den Lauf für seelische Gesundheit geben. Am 11. Oktober findet der Berliner Aktionstag der Selbsthilfe statt.

Über 50 Organisationen, von Selbsthilfegruppen bis Kliniken präsentieren ihr Angebot zum Thema seelische Gesundheit bereits am Freitag. Am Samstag werden ebenfalls 50 Organisationen zum Thema Selbsthilfe vor Ort ihre Arbeit vorstellen. An beiden Tag wird es ein großes Festzelt, zwei Bühnen und 25 Pavillions geben.

Das Event wird von einem abwechslungsreiches Bühnenprogramm begleitet und beginnt jeweils um 14Uhr.

Mehr Informationen hier:

<https://der-markt.berlin/>

<https://aktionswoche.seelichegesundheits.net/>

<https://www.facebook.com/AktionstagSelbsthilfe/>



7. INTERAKTIVER Vortrag mit Nora Fieling „Krisenerfahrung als Zusatzqualifikation im Job“ Dienstag, 15. Oktober 2019 17:30Uhr

Ein abgebrochenes Studium, Perspektivlosigkeit, Depressionen, Angst- und Panikzustände – wie kann und soll man da beruflich Fuß fassen können? Arbeitslosigkeit, Aufenthalte in Tageskliniken, berufliche Wiedereinstiegsmaßnahmen und Jobs in Kliniken wechselten sich etwa acht Jahre lang für die Bloggerin Nora Fieling mit Krisen ab. Heute arbeitet die 34-jährige als Peer-Beraterin und Resilienztrainerin in der Firma die Erfahrungsexperten gUG

und bei der KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow. Ihre Krisen- und Genesungserfahrung ist hierbei eine der wichtigsten Zusatzqualifikationen.

An dem Abend erzählt Nora Fieling offen von ihrem beruflichen Wiedereinstieg, Hürden mit Ämtern, unkonventionellen Wegen und der Ex-In-Ausbildung, die sich ausschließlich an Psychiatrie- und Krisenerfahrene richtet.

Sie sind herzlich eingeladen, den Verlauf des Abends mit Ihren Fragen mitzugestalten.

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Kontakt:

HORIZONT Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg – Hohenschönhausen Ahrenshooper Str. 5 13051 Berlin

Tel. 030 – 962 10 33

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

8. Gruppenneugründung – „Seele an Körper“ Psycho - somatische Erkrankungen Termine werden noch festgelegt

Was bedeutet es, wenn der Körper durch die Seele krank wird? Wenn er in (über)fordernden Situationen reagiert:

- mit schweren Verdauungsstörungen
- mit Erbrechen
- mit Atemschwierigkeiten
- mit Schmerzen, oder...

Viele Menschen müssen unter den Reaktionen ihres Körpers leiden, ohne ein bestimmtes somatisches Krankheitsbild damit verbinden zu können. Das

macht hilflos, wenn es um die Bekämpfung der Symptome geht und sprachlos gegenüber allen Menschen, die nicht ebenfalls von psychosomatischen Beschwerden betroffen sind. In der Gruppe wollen wir unsere Erfahrungen austauschen. Wir werden entdecken, wie ähnlich unsere

Alltagsschwierigkeiten sind und uns damit weniger allein fühlen. Unterschiedliche Diagnosen (Angststörungen, Depressionen,...) führen trotzdem zu ähnlichen

Körperreaktionen. Daher gibt's es außer dem eigenen psychosomatischen Leiden keine Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe.

Weitere Infos über das Team der SHK Mitte:

Per Mail:
kontakt@stadtrand-berlin.de

oder per Telefon unter
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/>

[Instagram: jungeselbsthilfeberlin](#)