

Mai 2020

Newsletter

Junge Selbsthilfe Berlin

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



1. **Stammtisch Junge Selbsthilfe, 26.05.2020**, weiterhin online (Webex)
2. **Junge Selbsthilfe Berlin Online**, jeden Donnerstag
3. **Gruppenneugründung „Drink gespiked?“**, Berlin
4. **Neugründung „Offene Beziehung“**, Berlin
5. **Neues aus der SHK Mitte**, Berlin - Mitte
6. **„Bundesweites Onlinetreffen für Junge Selbsthilfeaktive**, fast täglich



1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg Dienstag, 26.05.2020 ab 19 Uhr – ONLINE jetzt über Webex!!!

Auch wenn es mittlerweile einige Lockerungen gibt, muss der Stammtisch Junge Selbsthilfe weiterhin im Cafe A-Horn entfallen. Wir hoffen aber, dass es nicht mehr ganz so lange dauert, bis wir uns alle wieder in echt sehen können.

Eine alternative Lösung gearbeitet steht aber weiterhin für Euch zur Verfügung. Nach wie vor bieten wir Euch die Möglichkeit eines Online –

Stammtisches an. Wir treffen uns zur gewohnten Zeit am 26.05.2020 um 19Uhr. Da das Tool „Zoom“ unseren Datenschutzansprüchen genügt, nutzen wir ab sofort das Tool „Webex“. Wer teilnehmen möchte, meldet sich einfach bei uns (per Mail oder Telefon). Wir senden Euch den Anmeldelink zu.

Solltet ihr Hilfe bei der Anwendung benötigen, meldet Euch gerne bei uns.

Veranstalter

Der Stammtisch Junge Selbsthilfe ist eine Initiative des Projekts Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte / StadtRand gGmbH

Mehr Infos gibt es bei Anja Breuer

Tel: 030 394 63 64

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html



2. Junge Selbsthilfe Berlin goes online, über Webex immer donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr

Auch wenn es bereits einige Lockerungen gibt, werden wir uns weiterhin online verbinden.

Dazu haben wir einen Online - Treffpunkt eingerichtet. Am **21.05.2020** treffen wir uns noch einmal wie gewohnt über Zoom.

Ab dem 28.05.2020 wird sich die Junge Selbsthilfe Berlin über Webex treffen.

Diesen Raum kannst Du nutzen, um Dich mit anderen Selbsthilfeaktiven auszutauschen, gemeinsam Zeit verbringen.

Du willst dabei sein? Melde Dich gerne bei Anja Breuer per Mail an:

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

oder telefonisch unter 030 394 63 64

Du bist herzlich Willkommen!!



GANGWAY
Straßensozialarbeit in Berlin

3. Gruppenneugründung „Drink gespiked?“, Berlin Gründungsort und Termin noch offen

Das Thema **Szene, Drogen & Beziehungen** beschäftigt dich? Dir ist ungewollt etwas ins Getränk getan worden?

Wir sind Hannah und Sophia.

In erster Linie geht es uns um die Möglichkeit über ungewollte Erlebnisse in der Feier- und Drogenszene zu sprechen, welche in unserer Gesellschaft tabuisiert und/oder schambehaftet sind.

Es ist nicht leicht sich über manches auszutauschen, wir wollen uns aber gegenseitig unterstützen und einen gesunden Umgang mit der eigenen Geschichte entwickeln. Alle Gefühle und Gedanken sind möglich und willkommen. Wenn du dich angesprochen fühlst und dich mit anderen jungen Frauen über ihre Erfahrungen austauschen willst,

schreib uns einfach an. Wir wollen euch einen offenen Raum zum Sein, Reden und Stärken geben.

Hannah und Sophia per Mail: dinkgespiked@gangway.de

oder auf Instagram: #drink_gespiked



4. Gruppenneugründung „Polygamie, Eifersucht und Liebe – Herausforderungen in einer offenen Beziehung“ Berlin - Mitte Termin noch offen

Sich in einer Beziehung zu öffnen und verletzlich zu machen, erfordert Mut.

Sich auf Augenhöhe zu begegnen, weich zu sein, einander zuzuhören und nicht wegzulaufen, ist manchmal eine große Herausforderung.

Trotz Eifersucht loszulassen, bei sich zu bleiben und den* / die* Andere*n zu lassen, ist eine Kunst. Gemeinsam wollen wir dieser Herausforderung begegnen, herausfinden was

es braucht, was gut tut, was hilft.

Dazu suchen wir dich. Wenn du zwischen 18-35 Jahre alt bist und dich mit Themen (d)einer offenen Beziehung auseinandersetzen willst: melde dich – wir wollen dich!

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an uns wenden.

Gerne können wir ein Vorgespräch führen und uns dort kennenlernen.

Gründer: Jonas - Kontakt: info@sonaysocialworkshop.de

Betreff: SHG Polygamie. Polygamie, Eifersucht und Liebe – Herausforderungen in einer offenen Beziehung

Ort
SHK Mitte / StadtRand
gGmbH
Perleberger Str. 44,
10559 Berlin

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
Tel: 030 3946364



5. Allgemeine Infos zur Selbsthilfe – Kontakt - und Beratungsstelle Berlin - Mitte

Sonderinformationen bezüglich des Coronavirus SARS-CoV-2

Ab dem 18. Mai 2020 dürfen sich unsere Selbsthilfegruppen wieder in unseren Räumen treffen. Dazu braucht es eine vorherige Absprache und die Einhaltung von Hygieneregeln, die unterzeichnet werden müssen.

Die Beratungen finden per Mail, Telefon oder Videochat statt. Wir haben wieder unsere üblichen Sprechzeiten Montag / Dienstag 10-14 Uhr und Donnerstag 14-18 Uhr. Die **Öffnungsstrategie** hat bestimmte Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen.

Unsere Einrichtungen / Projekte:

- Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle - Perleberger Str. 44
- Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte - Perleberger Str. 44
- LouLou / LeNa Projekte - Lübecker Str. 21
- Kontaktstelle PflegeEngagement - Lübecker Str. 19

sind wieder für Sie da, bitte melden Sie sich vorher immer telefonisch, um zu klären was möglich ist.

Wichtige Informationen zu Selbsthilfe und Corona bietet die **NAKOS Internetseite**,

dort sind viele Themen aufgelistet, die Selbsthilfegruppen interessieren könnten, z.B. digitale Gruppentreffen. Weitere Informationen für Selbsthilfegruppen finden Sie auch auf **Sekis Berlin** Informationen zu den Angeboten in den Berliner Bezirken finden Sie unter **Der Paritätische Berlin** und **Berliner Senat**

Die Öffnungsstrategie der SHK Mitte gibt es hier:

<https://www.stadtrand-berlin.de/stadtrand/aktuelles.html>

6. Coronavirus: Junge Selbsthilfeaktive treffen sich (fast) jeden Abend per Video-Meeting (bundesweit)

Seit der Absage des Bundestreffens Junge Selbsthilfe wegen der Corona-Krise haben wir von der NAKOS jeden Abend (auch an den Wochenenden) ein Video-Meeting für junge Selbsthilfeaktive angeboten: von 19 bis 20 Uhr gab und gibt es die Gelegenheit zum Austausch mit uns, untereinander, zum Auskotzen und zur moralischen Unterstützung in dieser Ausnahmesituation. In der zweiwöchigen Schließzeit der NAKOS haben ein paar Teilnehmende das Meeting eigenverantwortlich weiterorganisiert.

Seit dem 20. April sind wir wieder über den NAKOS-Zugang online. Ein paar Änderungen gibt es jedoch: montags, mittwochs und freitags wird das Meeting von uns Mitarbeiterinnen der NAKOS moderiert. Dienstags, donnerstags und an den Wochenenden sind die Teilnehmenden selbst wieder an der Reihe.

Wer teilnehmen möchte kann uns eine SMS unter 0151 / 720 781 61 (NAKOS Handy) mit Angabe der persönlichen E-Mail-Adresse oder direkt eine E-Mail an jungeseite@nakos.de schicken. Wir melden uns dann umgehend zurück. Wir freuen uns, wenn ihr Lust habt, mitzumachen.

Achtung:

Da es mittlerweile wieder einige Lockerungen gibt, findet das Treffen nun wie folgt statt:

Ab sofort findet das Treffen an allen Tagen, außer am Samstag statt. Ab dem 26.05 findet es an den Wochenentagen Samstag und Dienstag nicht mehr und ab dem 04.06 auch nicht mehr am Donnerstag.

Bei Fragen oder Anregungen wendet Euch gerne an

junge-selbsthilfe@nakos.de

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](#)