

1. **Stammtisch Junge Selbsthilfe, 29.01.2019**, Kreuzberg
2. **Konzert Ben Jung & Rhobbin, 09.01.2019**, Mitte
3. **Auftaktveranstaltung Fortbildung in der Selbsthilfe, 26.01.19**, Zehlendorf
4. **Fotoausstellung - LeNa, ab 18.01.2019**, Mitte
5. **Interkulturelle Kochworkshops - LeNa, Mitte**
6. **Instagramaccount #jungeselbsthilfeberlin**
7. **Workshop Kreative Methoden in der Gruppenarbeit, 23.02.19**, Treptow - Köpenick
8. **Aufruf von Stern TV**
9. **Stellenausschreibung GGVM, Mitte**

\*\*\*

**1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg**  
**Dienstag, 29.01.2019**  
**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: 29.01.2019  
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](mailto:junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de)  
[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen.html)

\*\*\*

**2. KONZERT Ben Jung & Rhobbin im Café LouLou, Berlin - Mitte**  
**Samstag, 09. 02. 2019**  
**18 Uhr**

Kommt zum Konzert der Band. Dieses Mal treten sie im Café LouLou, das zur Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin - Mitte gehört, auf. Sie performen Songs aus ihrem neuen Album und werden natürlich auch wieder den Selbsthilfesong "Zusammen" spielen. Keine Anmeldung erforderlich, der Eintritt ist frei.

**Wo**  
Café LouLou  
Lübecker Str. 21  
10559 Berlin

Erfahre mehr  
[www.benjung-rhobbin.de](http://www.benjung-rhobbin.de)  
[info@benjung-rhobbin.de](mailto:info@benjung-rhobbin.de)

\*\*\*

**3. AUFTAKTVERANSTALTUNG Fortbildung in der Selbsthilfe 2019, Berlin Zehlendorf**  
**Samstag, 26.01.2019**  
**11:00 -16:00 Uhr**

Die Auftaktveranstaltung Fortbildung 2019 stellt sich in diesem Jahr die Fragen „Selbsthilfe - mehr als nur im Gespräch miteinander sein? Oder mit welchen Methoden arbeiten Selbsthilfegruppen sonst noch?“

Die Urform der Selbsthilfe ist die Gesprächsgruppe, die auch heute noch entscheidend die Wirksamkeit der Arbeit in den Selbsthilfegruppen prägt. Doch neben dem Gespräch werden mittlerweile viele andere Methoden eingesetzt, mit denen die Mitglieder in den Gruppen ihre Arbeit nach innen und außen weiter entwickeln. Selbsthilfegruppen spielen Theater, gestalten ihre Freizeit gemeinsam, unterstützen sich ganz praktisch in schwierigen Lebensphasen oder vermitteln sich Methoden zur Entspannung und zum Stressabbau – die Palette der Möglichkeiten scheint schier unendlich...

Die Eröffnungsveranstaltung soll diesmal zu einem Forum des Austausches über die unterschiedlichen Arbeitsformen in der Selbsthilfe werden. Welche haben sich bewährt, wie lassen sie sich übertragen und wo stoßen bestimmte Methoden auch an Grenzen?

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Für einen kleinen Imbiss bzw. Mittagstisch besteht in der Mittagspause die Gelegenheit, sich am Veranstaltungsort preiswert zu versorgen

**Wo**  
Villa Donnersmarck  
Schädestr. 13  
14165 Berlin

**Anmeldung**  
Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf  
[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
Tel 030-8019 7514

\*\*\*

**4. FOTOAUSSTELLUNG - Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! - LeNa, Berlin - Mitte**  
**Freitag, 18.01.2019 Vernissage**  
**Mo, 21.01 + 28.01. 13:00 - 18:00 Uhr**  
**Mi, 23.01. + 30.01. 10:00 - 16:00 Uhr**  
**Fr. 25.01 + 01.02. 18:00 - 21:00 Uhr**

Das Projekt LeNa, welches für lebendige Nachbarschaft steht und in der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Berlin - Mitte unter dem Träger StadtRand angesiedelt ist, zeigt

in der Ausstellung Fotos von Frauen aus Afghanistan, Syrien und Kuwait. Die Bilder zeigen aus der sehr persönlichen Perspektive der Frauen, wie das Leben nach der Migration in Berlin bzw. Deutschland aussieht. Die Wahrnehmung der Frauen in Blick auf ihre Nachbarschaft und Umgebung ist manchmal in Bildern besser auszudrücken als in Worten. Das macht diese Ausstellung mit faszinierenden und sehr persönlichen Bildern deutlich.

Die Organisatorin der Ausstellung, Frau Zulaikha Afzali ist vor Ort und beantwortet gerne weitere Fragen.

**Wo**

Café LouLou  
Lübecker Str. 21  
10559 Berlin

**Kontakt**

lena@stadtrand-berlin.de  
www.stadtrand-berlin.de

Mobil: 0176 786 07 431

\*\*\*

**5. INTERKULTURELLE KOCHWORKSHOPS mit LeNa, Berlin – Mitte**

**1. Samstag im Monat**

**15:30 – 18:30 Uhr**

Das Projekt LeNa lädt zu interkulturellen Kochworkshops ein.

Frauen und Männer unterschiedlicher Herkunft stellen Gerichte ihrer Heimatländer vor und leiten die Zubereitung an. Die Workshops sind kostenfrei, Spenden sind herzlich willkommen.

**Termine**

**02.02.2019 - Iran und Irak**

**02.03.2019 - Türkei und Taschikistan**

**06.04.2019 - Deutschland und Afghanistan**

**04.05.2019 - Palästina und Rumänien**

**01.06.2019 - Iran und Afghanistan**

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

**Anmeldung**

LeNa - Lebendige Nachbarschaft  
StadtRand gGmbH  
Lübeckerstr. 21  
10559 Berlin  
Tel: 0176 786 07 431  
Mail: lena@stadtrand-berlin.de  
[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

\*\*\*

## **6. INSTAGRAM - ACCOUNT Junge Selbsthilfe Berlin #jungeselbsthilfeberlin**

Ihr habt Lust, noch mehr von der Arbeit der Jungen Selbsthilfe in Berlin mitzubekommen? Es gibt gute Nachrichten. Wir freuen uns, euch nun unseren Instagram-Account *jungeselbsthilfeberlin* unter <https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin/?hl=de> vorstellen zu können.

Hier erfahrt ihr zum Beispiel von bevorstehenden Veranstaltungen, könnt euch Fotos von schon durchgeführten Workshops oder anderen Neuigkeiten anschauen.

Wir freuen uns, wenn ihr den Account teilt, abonniert oder Fotos liked.

\*\*\*

## **7. WORKSHOP Kreative Methoden in der Gruppenarbeit, Treptow-Köpenick Samstag, 23.02.2019 10:00 - 16:00 Uhr**

Auch ohne kreative Begabungen in der eigenen Person entdeckt zu haben, sind kreative Methoden gerade für die Arbeit in Gesprächsgruppen eine spannende Ergänzung. Erfahrungen, Überzeugungen oder Schwierigkeiten einmal ohne Worte vor-zu-formulieren, setzt andere Regionen des Gehirns in Bewegung und vermittelt oft neue Zugänge zu altbekannten Fragestellungen.

In diesem Workshop werden praxiserprobte kreative Methoden - wie zum Beispiel Arbeit mit Symbolen oder bildnerisches Gestalten- vorgestellt und praktisch angewendet. Wir besprechen ihre Einsatzmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Gruppensituationen - z.B. beim Gruppenstart, als Themeneinstieg, wenn die Gruppe blockiert ist oder jemand aus der Gruppe geht.

Kreative Methoden lassen sich klärend und gewinnbringend einsetzen. Sie vermitteln Anregungen, wie die Gruppenarbeit erfolgreich, lebendig und zielorientiert gestaltet werden kann.

**Wo**  
Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative  
Genossenschaftsstr. 70  
12489 Berlin

Leitung: Ruth Uzelino und Birgit Sowade  
Kosten: 12 €

**Anmeldung**  
Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
Tel 030-631 09 85  
[www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

\*\*\*

## **8. AUFRUF von Stern TV**

stern TV arbeitet an einer Reportage zum Thema „Einsamkeit“. Ein sensibles Thema und für viele auch ein Tabuthema. Umso wichtiger, dass darüber berichtet wird. Nun werden Frauen

zwischen 20 - 40 Jahren gesucht, die sich vorstellen können vor der Kamera über ihr Gefühl der Einsamkeit zu sprechen.

Du kennst die Thematik aus eigener Erfahrung, bist eine Frau und hast Interesse an der Reportage mitzuwirken?

Dann melde Dich gerne bei  
I&U TV Produktion GmbH & Co. KG  
Redaktion  
Katharina Schultz  
Tel: 0221 951599 495  
E-Mail: [Schultz@stern.tv](mailto:Schultz@stern.tv)

[www.iutv.de](http://www.iutv.de)  
[www.stern.tv](http://www.stern.tv)

\*\*\*

### **9. STELLENAUSSCHREIBUNG - Koordinator\*in für den GGVM, Mitte**

Der Geriatrich-Gerontopsychiatrische Verbund Berlin-Mitte sucht im Rahmen des Projekts zur Netzwerkförderung eine/n Koordinator\*in für 10 Stunden / Woche.

Hier gibts die detailliertere Stellenausschreibung  
<https://www.stadtrandberlin.de/stadtrand/stellen.html>

Bewerbungen bitte per Mail an [geschaefsstelle@stadtrand-berlin.de](mailto:geschaefsstelle@stadtrand-berlin.de)