

1. **Stammtisch Junge Selbsthilfe, 26.03.2019, Kreuzberg**
2. **Informationsabend – jung und depressiv, 27.03.2019, Zehlendorf**
3. **Artikel zum Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe, Duderstadt**
4. **Noch Plätze frei: Von der Idee zum Projekt - Projektentwicklung in und für junge Selbsthilfegruppen – Fortbildungsreihe**
5. **Fortbildung „Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?“ 30.03.2019, Mitte**
6. **Workshop zum bundesweiten Netzwerk der Angstselbsthilfe, 06.04.19, Mitte**
7. **Infotreffen eine neue Recovery-Gruppe, 27.03.19, Kreuzberg**

1. STAMMTISCH JUNGE SELBSTHILFE, Berlin-Kreuzberg
Dienstag, 26.03.2019
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: 26.03.2019

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. INFORMATIONENABEND - jung und depressiv, Berlin - Zehlendorf
Mittwoch, 27.03.2019
18 Uhr

Du zweifelst an Dir selbst?

Du fühlst Dich überfordert und ziehst Dich zurück?

Bist manchmal verzweifelt und hoffnungslos?

So geht es vielen jungen Menschen und es gibt Hilfe aus der Schwärze heraus!

Dann komm zum kostenfreien Informationsabend von Dr. Herald Hopf, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie!

Wo

Selbsthilfekontaktstelle Villa Mittelhof

Königstr. 42-43
14163 Berlin

Anmeldung erforderlich
030 801 975 14 oder
selbsthilfe@mittelhof.org

3. ARTIKEL ZUM BUNDESTREFFEN DER JUNGEN SELBSTHILFE, Duderstadt

Vom 01. bis 03-03.2019 trafen sich 80 junge Selbsthilfeaktive aus ganz Deutschland zum vierten Mal um gemeinsam unter dem Motto „Zusammen mehr“ eine Plattform zu schaffen, die die Selbsthilfe besonders für junge Menschen weiter voran bringt und um diese öffentlichkeitswirksam zu gestalten. Die von der Nakos organisierte Veranstaltung bot neben zahlreichen Workshops, die mit der OpenSpace Methode durchgeführt wurden, viele spannende Höhepunkte. Unter anderem gab es am Samstagabend ein Konzert von BenJung & Rhobbin, die den Selbsthilfesong „Zusammen“ passend zum Motto live performt haben. In diesem Jahr war ein professionelles Filmteam anwesend und es darf sich schon jetzt auf einen Film zum Bundestreffen gefreut werden.

Lest mehr zum Bundestreffen der Jungen Selbsthilfe 2019 hier
<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/bundestreffen-2019/>

4. 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

Es sind noch Plätze frei

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, in denen wir Dich unterstützen, 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/>

5. FORTBILDUNG „Was hat meine Biografie mit meinem Verhalten in Gruppen zu tun?“ Berlin – Mitte Samstag, 30.03.2019 10:00 – 16:00Uhr

Es ist eine Alltagsweisheit, dass unsere Herkunft, unsere Erziehung, unsere frühe Prägung Einfluss auf unser ganzes Leben nimmt.

Was heißt das aber im konkreten Umgang mit anderen Menschen und ganz besonders in meinem Umgang mit Gruppen? Welche Haltung habe ich entwickelt und wie wirkt sich die bis heute aus? Welche Vorannahmen und (Vor)Urteile habe ich Gruppen gegenüber?

In dieser Fortbildung wollen wir am Anfang ein bisschen auf Vergangenheitsreise gehen, um uns unser Verhalten erklärbar zu machen. Dabei geht es darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung zu bringen – das Ziel ist Verständnis und Akzeptanz des eigenen Vorgehens.

Im zweiten Teil der Fortbildung wird uns die Zukunft beschäftigen. An welchen Stellen legen mir meine Prägungen Steine in den Weg, wenn es um Beziehungen in der Gruppe geht? Und wie kann ich meine Geschichte

nutzen, um damit die Beziehungen in der Gruppe zu stärken?

Eine Fortbildung mit vielen praktischen Übungen zur Eigenreflexion und Selbsterfahrung. Für Selbsthilfe-Erfahrene, die ihre Beziehungen in der Gruppe aktiv gestalten möchten.

Kosten 12,- €

Leitung

Birgit Sowade, Hanne Theurich

Wo

Selbsthilfe- Kontaktstelle Mitte,
Perleberger Str. 44,
10559 Berlin

Anmeldung

030 - 394 63 64 oder
kontakt@stadtrand-berlin.de

**5. WORKSHOP zum bundesweiten Netzwerk der Angstselbsthilfe, Berlin – Mitte
Samstag, 06.04.2019
10 – 17Uhr**

Die Deutsche Angstselbsthilfe aus München plant den Aufbau eines bundesweiten Netzwerkes zur Angstselbsthilfe. In einem Pilotprojekt bietet sie vier Vernetzungsworkshops in ganz Deutschland an und einer dieser Workshops wird am 06.04.2019 in Berlin stattfinden:

Du willst:

- Gemeinsam mit anderen Betroffenen Erfahrungen der Selbsthilfe teilen,
- Anregungen zur Selbsthilfearbeit bekommen,
- Einblicke in das Münchner Modell der Angstselbsthilfe gewinnen,
- Dich mit anderen Angstselbsthilfegruppen in Deiner Region austauschen,
- dass die Interessen von angstbetroffenen Personen in der Gesellschaft stärker vertreten werden,
- dass Angstselbsthilfe in der Öffentlichkeit besser sichtbar wird.

Dann bist Du herzlich eingeladen am kostenlosen Workshop der Deutschen Angstselbsthilfe teilzunehmen

Wo

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

Eine formlose Anmeldung unter netzwerk@angstselbsthilfe.de wird erbeten, die Teilnehmendenzahl ist aus räumlichen Gründen auf 15 Personen begrenzt Für das weibliche Wohl ist gesorgt. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei.

7. INFOTREFFEN für eine neue Recovery-Gruppe, Berlin - Kreuzberg
Mittwoch, 27.03.2019
18Uhr

Die Recovery Gruppe bietet Raum zum Austausch für junge Menschen (bis 35) rund um die Themen Genesung, seelische Gesundheit und individuelle Wege hin zu mehr Lebenszufriedenheit. Die Treffen werden von zwei Teamer*innen geleitet, die Fach- und Erfahrungswissen verbinden.

Gruppentermine: 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5. & 22.5. von 17 - 19 Uhr

Wo

transit im soulspace,
Grimmstraße 16,
10967 Berlin
1. Etage

Anmeldung

Per Mail: kbs@ajb-berlin.de

Per Telefon. 030 28476647
