

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



4. Quartal 2023

YES!

INHALT



JUBILÄUMSFEIER	2-4
○ Der Selbsthilfepreis	
○ Die musikalische Begleitung	
○ Der Imagefilm	
GRUPPEN	5-10
○ Come Together	
○ Offener Treff Depressionen	
○ Digitale Offene Tür	
○ Kreativ-Treff	
○ Depression – in Gründung	
○ Sucht – begleitete Gruppe	
WEITERE ANGEBOTE	11-13
○ Workshop Selbstbild	
○ Peerberatung	
○ Online-Themenreihe	
FORTBILDUNGEN	14
○ Beziehungsfragen	
SELBSTHILFE-PODCAST	15-17



Jubiläumsfeier

Der Berliner Selbsthilfepreis



Am 11.10.2023 sind über 300 Menschen aus der Selbsthilfe zusammengekommen, um 40 Jahre Sekis Berlin miteinander zu feiern. Während des Festaktes wurde zum ersten Mal der Berliner Selbsthilfepreis, das Sekis-Boot, verliehen.

Der erste Platz ging an eine Junge Selbsthilfegruppe.

Betroffenen mit CED, Stoma oder Pouch zu unterstützen und Mut zu machen - dafür wurde 2018 die Selbsthilfegruppe DuGehstNichtAllein von Lea und Lars ins Leben gerufen. Der Austausch steht bei den Treffen in lockerer Runde im Vordergrund. Doch Lars und Lea begleiten und unterstützen auch mit Telefonaten oder Krankenhausbesuchen.

Mehr Infos findet ihr auf **Instagram:**

<https://www.instagram.com/dugehstn>

[ichtallein/](https://www.instagram.com/dugehstn_ichtallein/) und ihrer **Website:**

<https://www.leben-mit-ced.de/finden/dein-ced-netzwerk/lea-lars.html>



Jubiläumsfeier

Musikalische Begleitung



Musikalisch begleitet hat uns während des Tages Rhobbin. Rhobbin ist ein Selbsthilfe-Aktiver und Rapper und widmet viele seiner Songs der Selbsthilfe. 2020 hat er mit der Jungen Selbsthilfe ein Musikvideo zu seinem Song **'Zusammen'** gedreht. Und diesen hat er auch auf der Bühne performt.

Das Video und viele andere seiner Songs könnt ihr auf Youtube sehen: https://www.youtube.com/watch?v=pf3CFI2FG_Q

Gerade hat er sein **neues Album 'Erzähl mir davon'** rausgebracht.

Er war auch zu Gast bei unserer **Jubiläumsfolge im Echte Stimmen** Podcast. Hierüber berichten wir weiter unten im Newsletter.

Weitere Informationen und die ersten Fotos findet ihr hier

zum Programm und zur Anmeldung findet ihr auf <https://sekis-berlin.de/40jahre>



Jubiläumsfeier Der Imagefilm



Im September haben wir Selbsthilfe-Aktiven uns bei einem Picknick im kleinen Tiergarten ausgetauscht, sind kreativ geworden und haben für den neuen Imagefilm der Jungen Selbsthilfe gedreht und fotografiert. Im November durften wir auch mit 40 Studierenden bei unserem Workshop an der Katholischen Fachhochschule filmen. erreichen. Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden!



**Betroffenen Mut machen Junge Selbsthilfe mal auszuprobieren!
Der Jungen Selbsthilfe eine echte Stimme geben!
Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen!
Klischees und Vorurteile abbauen!**

Das wollen wir mit dem Clip erreichen. Noch ist er in Arbeit. Aber auf unserem Instagram-Account könnt ihr euch den Sekis Berlin-Trailer schonmal anschauen, in dem auch die Junge Selbsthilfe zu sehen ist:

<https://www.instagram.com/junge-selbsthilfeberlin/>

Ein paar Fotos findet ihr demnächst auch auf der Sekis-Website.

Gruppen

COME
TOGETHER



Das Come Together findet seit September 2023 wieder statt – Im **Café Südblock in der Admiralstr.1-2, 10999 Berlin.**

Egal, ob du schon in einer Gruppe aktiv bist oder noch gar keine Erfahrungen hast – du bist herzlich willkommen

Alle zwei Monate am letzten **Dienstag ab 19 Uhr.**

Die nächsten Male sind am **28.11.2023 und am 30.01.2024**

Safe your space hier



oder unter junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
Tel. 030 890 285 49

Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe zu tun? Du möchtest herausfinden, ob das etwas für dich sein könnte und Infos aus erster Hand erhalten, ohne dich verpflichten zu müssen? Hier bekommst Antworten auf all deine Fragen und ein Gefühl dafür, wie es ist Teil einer Gruppe von Gleichgesinnten zu sein.



Gruppen

OFFENER TREFF
DEPRESSIONEN

Offener Treff für Junge Erwachsene mit Depressionen



Menschen aus bestehenden jungen Depressionsgruppen (U 35) laden ein, in Kontakt zu kommen, schon mal ein Stück "Selbsthilfegruppe" zu erleben, einfach mal zu reden oder mehr über das Format "Selbsthilfe" zu erfahren.

Du möchtest dich weniger alleine fühlen und mit Leuten reden, welche dich verstehen? Komm vorbei!

Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat
von 18:00 - 20:00 Uhr

Wann: 07.12.2023

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon: 030 - 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung
vorbeikommen - wir freuen uns!



Gruppen

DIGITALE OFFENE TÜR

Digitale Offene Tür für Junge Erwachsene



In unserer digitalen offenen Tür informieren wir per Videochat über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote.

Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Folge dem link auf: www.junik-berlin.de

Wann: 04.12.2023

Ort: Digital - siehe Link oder Qr-Code

Mail: junik@ajb-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung
vorbeikommen - wir freuen uns!



Gruppen

KREATIV TREFF
ALTERSGEMISCHT

Offener Kreativ-Treff für Junge Erwachsene



Hast du Ängste, Depressionen oder andere psychische Probleme?
Im Kreativ-Treff kannst du dich mit uns und anderen Betroffenen austauschen. Wir malen zusammen und kommen nebenbei ins Gespräch. Du musst nicht malen können, sondern einfach Lust auf Kreativität haben. Mitbringen musst du auch nichts, das Material besorgen wir. Komm einfach vorbei, wir freuen uns auf dich!

Wann: 19.12.2023 15 - 17 Uhr, kostenfrei

Ort: Holsteinische Str. 30, Berlin-Schöneberg

Wann: 16.01.2024 15-17 Uhr , kostenfrei

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, Berlin-Zehlendorf

Kontakt: Alina Becker selbsthilfe@mittelhof.org | 030 801975-14

Charlotte Jooß selbsthilfe@nbhs.de | 030 859951-330



Gruppen

DEPRESSIONEN

In Gründung Depressionsgruppe für Menschen zwischen 18–35 Jahren



Mein Name ist Sebastian. Ich habe mit Depressionen und Ängsten/Panik zu kämpfen. Dies beeinflusst auf negative Weise viele Lebensbereiche meines Lebens wie Arbeit, Beziehung und Freundeskreis. Ich möchte mich gerne mit anderen, denen es genauso ergeht, austauschen und zusammen nach Möglichkeiten suchen, damit im Alltag besser umzugehen. Wenn Du Interesse hast dabei zu sein, melde dich gern unter der angegebenen Telefonnummer.

Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr

Ort: Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

Telefon: 030 / 416 48 42

Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de



Gruppen

SUCHT
ANGELEITET

Junge Sucht-Selbsthilfegruppe „Next Step“



Next Step – Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben –
Unsere Gruppe hilft dir dabei!

Wir sind eine Anlaufstelle für junge Menschen, die mit Sucht oder ähnlichen Problemen konfrontiert sind – eine Gemeinschaft, in der ihr euch verstanden fühlt und Unterstützung findet. um Themen zu diskutieren, die für euch von Bedeutung sind, von Sucht und Missbrauch bis hin zu alltäglichen Sorgen, die damit einhergehen.

Wir möchten, dass ihr euch bei uns wohl fühlt und dass ihr in einer sicheren Umgebung über eure Erfahrungen und Gefühle sprechen könnt.

Unsere Gruppe richtet sich besonders an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren, unabhängig von der Substanz, um die es geht.

1. und 3. Mittwoch im Monat 17.00–18.30 Uhr

Wann: 06.12., 20.12.2023; 03.01., 17.01.2024

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.



Weitere Angebote

WORKSHOP SELBSTBILD

“Mir selbst in die Augen schauen” Von Selbstwert und Selbstbild



Die eigene Wahrnehmung ist, wenn man von Depressionen betroffen ist, von der äußerlichen Wahrnehmung manchmal kilometerweit entfernt. Wie sehe ich mich? Wodurch definiere ich mich und was haben Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstannahme als ganz unterschiedliche Aspekte damit zu tun?

In diesem interaktiven Workshop tauchen wir in die Welt des “Selbst” ein. Wir ermutigen dich, neugierig zu sein, um dein „Selbst“ besser verstehen zu lernen. Welcher der 4 Aspekte bringt dich ins Stolpern?

Was kannst Du dabei ganz praktisch für dich tun? Am Ende blickst hoffentlich ein wenig freundlicher, auf die Person, die du im Spiegel siehst! Wir freuen uns auf dich.

Die Workshops sind kostenfrei.

Zeit: 03.12.2023 11.00 – 14.00 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon: 030 - 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de



Weitere Angebote

PEERBERATUNG

“Für junge Menschen mit Depressionen” mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling



Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten.

Du findest Peers überall dort, wo Menschen aus ein- und derselben Gruppe zusammenkommen und sich unterstützen.

Im psychosozialen Kontext hat sich die Fortbildung Ex-In-Genesungsbegleitung etabliert, weshalb Peers hier auch als Genesungsbegleiter*innen bezeichnet werden.

Peers sind Expert*innen aus Erfahrung – vor allem Krankheits- und Genesungserfahrung. Diese teilen sie mit anderen Betroffenen und Angehörigen und unterstützen damit bei der Bewältigung der Erkrankung. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

Zeit: 14.12.2023 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Terminvergabe erfolgt via

Telefon: 030 – 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de



Weitere Angebote

QUARTER-LIFE-CRISIS



LET'S TALK ABOUT

* ... !

Die junge **Online**-Veranstaltungsreihe
zu (psychischer) Gesundheit

- spannender Fachinput und ehrliche Erfahrungsberichte
- Zeit für Fragen & Austausch
- OKT - DEZ 23 // ab 18 Uhr

JETZT ANMELDEN



[www.seko-bayern.de/
veranstaltungen/](http://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/)

kostenfrei

- * Angst & Depression - 10.10.
- Mediensucht - 25.10.
- Essstörungen - 08.11.
- Krebserkrankungen - 20.11.
- Quarterlife-Crisis - 05.12.

Eine Aktion von Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Fortbildungen

Auftaktveranstaltung Fortbildungsjahr 2024

Beziehungsfragen –

Meine Erkrankung im Kontakt mit Familie, Freund*innen und Arbeit

Eine Erkrankung, die mein Leben trifft, trifft auch meine Beziehungen. Wie und wo kann ich offen darüber sprechen – und wo nicht? Bei der diesjährigen Auftaktveranstaltung beschäftigen wir uns näher mit unseren Beziehungen. An- und Zugehörige sind „Mit-Betroffene“. Wenn jemand in der Familie eine chronische Erkrankung hat (ganz gleich ob körperlich, seelisch oder suchtkrank) hat dies auch Auswirkungen auf die nächsten Menschen, die uns umgeben. Mit der Auftakt-Veranstaltung nutzen wir die Chance, unsere Beziehungen genauer zu betrachten und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Vormittag bietet Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht es, in verschiedenen Workshops persönliche Schwerpunkte zu setzen. In der Mittagspause stellt die Villa einen Mittagssnack zum Selbstkosten-Preis in Höhe von circa 6 Euro zur Verfügung.

Wann: Samstag, 27. Januar | 11 – 16 Uhr

Wo: Villa Donnersmarck |

Schädestraße 9-13 | 14165 Berlin

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Anmeldefrist: Donnerstag, 18.01.2024

Kosten: kostenfrei

selko» sekis»

Aktiv in Selbsthilfe

AUCH FÜR DICH
+ deine Gruppe

Fortbildungen 2024

Informiert sein
Erfahrungen austauschen
Selbsthilfe stärken

Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-
Podcast

SELBSTHILFE
PODCASTS

'Die Moderatorinnen'

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



KYRA UND ANNE

Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-
Podcast

SELBSTHILFE
PODCASTS

'Zusammen'

Warum die Verbindung mit Menschen eines der wichtigsten Wegweiser raus aus der Sucht waren, was es brauchte, damit das Wissen vom Kopf ins Herz rutscht, und dass eine Erkrankung auch große Potenziale bergen kann – hierüber sprechen wir in dieser Folge mit Rhobbin. Er ist ein Selbsthilfe-Aktiver in einer großen Selbsthilfegemeinschaft, die ein drogenfreies Leben anstreben. Im Oktober feierte er seinen 13. Clean-Geburtstag.

Seine Musik widmet er dem cleanen Leben und der Kraft der Selbsthilfe.

Wir sprechen mit ihm darüber, was ihn schöpferisch werden lässt und was ihm die Musik bedeutet. Ihr könnt euch sogar auf eine kleine Kostprobe von ihm freuen.

Ihr könnt Rhobbin per Mail oder Instagram kontaktieren und bei Youtube noch mehr seine Musik hören.



LEBENSMUTIG

SELBSTHILFE PODCASTS

Ein Podcast von und für Junge Menschen

Im LEBENSMUTIG Podcast kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese mit uns zu teilen. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen!

Hier gibt's die Folgen

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>



Folge #01 'Ein Raum, wo man sein kann wie man ist'

Für die allererste Podcast Folge sind drei aktive Blogger*innen in Berlin zusammengekommen, um ihre Erfahrungen im Bereich Junge Selbsthilfe zu teilen.



NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



Danke für eure Aufmerksamkeit!

Wir wünschen euch besinnliche, selbst fürsorgliche Feiertage
und einen guten Start ins neue Jahr.

Im Januar lesen, sehen und hören wir uns wieder .



SEKIS - Junge Selbsthilfe in Berlin

Bismarckstr.101- 10625 Berlin

Tel: 030.890 285 49

<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe>

Instagram: jungeselbsthilfeberlin

