

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

Juli - September 2025

INHALT

2 MITMACHEN

Aktuelle Veranstaltungen
und Infos

6 GRUPPEN

Offene Treffs und Gruppengründungen

8 BERATUNG

9 WORKSHOPS & FORTBILDUNGEN

12 GOOD 2 KNOW

Neuer Selbsthilfe-Song

Selbsthilfe Podcasts

Datenbank Berliner Selbsthilfegruppen



Aktuelles



MIT-
MACHEN



Kinopremiere "Reden und Reden lassen"

Seelische Gesundheit und Selbsthilfe - mit Austausch

04. Juli um 17.30 Uhr | CineMotion Hohenschönhausen

Mehr Infos und Anmeldung [**HIER**](#)

Tag der Berliner Krebsselfhilfe

21. Juni ab 11.00 Uhr | Charité Campus Virchow-Klinikum

Forum 3, Weststraße, 13353 Berlin

Mehr Infos [**HIER**](#)

Long-Covid Forum mit aktuellem Einblick in Therapien

16. Juli um 16 Uhr | online

Mehr Infos [**HIER**](#)

Achtsame Pause - Austausch und Meditation

mit Franziska Anna Leers - ein Angebot der ajb GmbH

Jeden Mittwoch von 11.30-12.30 Uhr via Zoom

Mehr Infos und Anmeldung [**HIER**](#)

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe

16. September | Mehr Infos und Anmeldung [**HIER**](#)

Aktuelles



MIT-
MACHEN



Die App „Selbsthilfe Berlin“ ist online!

Ab sofort im Google Play Store und Apple App Store unter „selbsthilfe berlin“ verfügbar.

Die App ist aktuell noch in der Beta-Phase, aber schon vielseitig nutzbar. Bitte testet sie und gebt uns Feedback – das hilft uns, die App für Eure Bedürfnisse nutzbar zu machen, weiterzuentwickeln und zu verbessern!

So nutzt du alle Funktionen:

- Profil in der App erstellen
- Mit E-Mail-Adresse registrieren
- Anmeldung per Link in der E-Mail bestätigen

Danach stehen dir „Gruppenräume“ und „Chats“ unter „Unsere Angebote“ zur Verfügung.

Feedback an: sekis@sekis-berlin.de



ANDORID



APPLE

Aktuelles



MIT-
MACHEN



Filmpremiere "Reden und reden lassen"

Der Film "Reden und reden lassen – Seelische Gesundheit und Selbsthilfe" der Psychiatrie-Filme Produzentin Andrea Rothenburg stellt die Selbsthilfe in den Mittelpunkt. Sie ist eine wichtige Säule des Gesundheitswesens und dient der Stärkung der Resilienz, der psychischen Widerstandskraft. Gleichzeitig wird die soziale Einbindung gefördert und verbessert. In der Selbsthilfe aktive Menschen räumen mit dem Klischee auf, dass sie sich nur in Stuhlkreisen treffen. Selbsthilfegruppen aus Bayern, Sachsen und Berlin zeigen beispielhaft, dass es noch vieles darüber hinaus gibt und der Fokus verschieden gesetzt werden kann.

Die Junge Selbsthilfe Berlin hat an diesem Film letztes Jahr mitgewirkt. Danke an alle Mitwirkenden.

Wir freuen uns auf die Premiere mit euch.

Mehr Infos und den Trailer findet ihr [HIER](#).

Kinokarten bekommt ihr [HIER](#).



Aktuelles



MIT-
MACHEN



In-Gang-Setzer*innen - Freiwilliges Engagement in der Selbsthilfe

Selbsthilfe braucht Engagement

Selbsthilfe ist eine der wichtigsten Formen des ehrenamtlichen Engagements. Menschen kommen zusammen, um gemeinsam Lösungen für Herausforderungen in ihrem Leben zu finden. Doch manchmal braucht es einen kleinen ‚Anstoß‘, um eine Gruppe auf den Weg zu bringen. Hierbei können freiwillig engagierte In-Gang-Setzer*innen unterstützen. Wenn du Freude am Kontakt mit Menschen und Lust hast, Selbsthilfe-Gruppen auf ihrem Weg zu begleiten, dann bist du bei uns genau richtig! Erfahre mehr über das Konzept der In-Gang-Setzer*innen, die beteiligten Selbsthilfe-Kontaktstellen und wie du dich engagieren kannst!

Mehr Infos findet ihr **[HIER](#)**.



Gruppen/Treffs



FRIEDRICHSHAIN

Come Together – Offener Treff

An jedem letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr im
Café Tales Untold, Am Comeniusplatz 1, 10243 Berlin.

Hier triffst du Gleichgesinnte, bei denen du dich informieren, dich austauschen und das Format Selbsthilfe erfahren kannst.



Save your space **HIER**
scanne den QR-Code
oder [mailto: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)



Open Space – Offener Treff

In diesem Safe Space könnt ihr einfach ankommen,
wenn ihr euch belastet, einsam oder verloren fühlst –
ohne euch verstellen oder erklären zu müssen.

Jeden 2. und 4. Mittwoch | 18 – 20 Uhr | Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin

Kontakt: selbsthilfe@wuhletal.de | 030 54 25 103



MARZAHN

Offener Treff Depression

Menschen aus jungen Depressionsgruppen laden ein,
einfach mal zu reden oder mehr über das Format "Selbsthilfe" zu
erfahren. Komm einfach vorbei!

Jeden 2. + 4. Donnerstag | 18 – 20 Uhr | Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Kontakt: kontakt@stadtrand-berlin.de | 030 – 3 94 63 64

MITTE

Gruppen/Treffs



Freizeit-Community

BERLINWEIT

"Expedition Junge Selbsthilfe"

Verabrede dich für Freizeitaktivitäten! Wir schaffen einen respektvollen Safe Space für junge Selbsthilfe-Aktive (18-35 Jahre) in Berlin und Brandenburg. Jeder kann Treffen planen, wir helfen dabei!

Mailto: expedition-junge-selbsthilfe@posteo.de

ADHS und Accountability

ZEHLENDORF

Gruppengründung

Zeit: Mittwochs von 20.15 – 21.45 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, 14163 Berlin-Zehlendorf

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



Compulsion Crushers

English OCD group – in Gründung

MITTE

Zeit: 16. April, 19. Mai ab 18 Uhr

Ort: Perleberger Str.44, 10559 Berlin

Mehr Infos: [HIER](#)

Beratung

BERLINWEIT



Zu Jungen Selbsthilfegruppen

Du fragst dich, ob Selbsthilfe etwas für dich sein könnte? Du fühlst dich überfordert mit der großen Auswahl an Gruppen und weißt nicht welche die richtige Gruppe für dich wäre? Die Kolleg*innen in den Selbsthilfe-Kontaktstellen beraten dich zu allen Fragen rund um Selbsthilfe, vermitteln in bestehende Gruppen und unterstützen bei der Gruppengründung.

Infos und Kontaktdaten findest du **HIER**

Walk-In Sprechstunde

Für junge Menschen (18 - 35 Jahre), die erste Anzeichen einer psychotischen Erkrankung zeigen.

Wann: Montags, 10-12 Uhr

Wo: Psychiatrische Institutsambulanz der Charité,
CCM, Bonhoefferweg 3, 10117 Berlin

Mehr Infos **HIER**



Peerberatung zum Thema Depression

Mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen und gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten. eine hilfreiche Ergänzung zu therapeutischen oder psychiatrische Gesprächen, jedoch kein Ersatz. Mehr Infos **HIER**

Fortbildungen & Workshops für Selbsthilfe-Aktive

MITMACHEN



Die Fortbildungen von SEKIS Berlin sind nicht nur für Gruppenleiter*innen, sondern für ALLE Selbsthilfe-Aktive. Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen und Workshops im analogen und digitalen Format aus dem Bereich der Selbsthilfe für dich und deine Gruppe. Erfahre **HIER**, warum Selbsthilfe-Aktive & Selbsthilfe-Interessierte unser Fortbildungsprogramm besuchen und schau dir **HIER** unseren kleinen Film dazu an!

Alle Fortbildungen findest du **HIER**



Fortbildungen & Workshops für Selbsthilfe-Aktive

MITMACHEN



Im Spagat zwischen Leitung und geteilter Verantwortung

ein Workshop zur Entlastung von Gruppensprecher*innen

Termin: Mittwoch, 25. Juni 2025 | 17 - 19 Uhr

Ort: Alt-Marzahn 59A, 12686 Berlin

Anmeldung: selbsthilfe@wuhletal.de | 030 5425103

Geteilte Verantwortung ist ein Ideal in Selbsthilfegruppen, wird aber unterschiedlich umgesetzt. Gemeinsam reflektieren wir Strukturen, Erwartungen und hilfreiche Tools, mit dem Ziel, voneinander zu lernen und neue Impulse für gemeinsame Verantwortung mitzunehmen.

Abschied und wie geht es danach weiter?

Termin: Samstag, 6. September 2025 | 10 - 16 Uhr

Ort: Alt-Marzahn 59A, 12686 Berlin

Anmeldung: fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39

Abschiede gehören zum Gruppenalltag und bringen Veränderungen. Wir tauschen Erfahrungen aus, sprechen über Abschiedsrituale und suchen Wege für einen guten Umgang damit.



Fortbildungen & Workshops für Selbsthilfe-Aktive

MITMACHEN



Selbsthilfe-Gruppen erfolgreich leiten

Strategien und Methoden zur Stärkung der Leitungsrolle

Termin: Montag, 15. + 22. + 29. September + 6. Oktober 2025 |
jeweils 18 - 21 Uhr

Ort: Holsteinische Str. 30 | 12157 Berlin

Anmeldung: fortbildung@sekis-berlin.de | 030 890 285 39

Diese Fortbildungsreihe richtet sich an (in) offiziell Leitende von Selbsthilfegruppen. In vier Modulen erhalten die Teilnehmenden praxisnahe Impulse, wie sie ihre Rolle stärkenorientiert gestalten können. Die Teilnahme ist nur möglich, wenn alle Termine wahrgenommen werden.

- Modul 1: Meine Rolle als Gruppen-Leitung
- Modul 2: Mein Handwerkszeug als Gruppen-Leitung
- Modul 3: Konflikte in der Gruppe
- Modul 4: Potentiale für die Weiterentwicklung der Gruppe



Kreative Zugänge für die Seele - Workshops und Gruppen

Schreiben, Gestalten, Tanzen, Stricken, Lachyoga und mehr

KIS im Stadtteilzentrum Pankow, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin

Mehr Infos **HIER** und via kis@hvd-bb.de oder Tel. 030 49 98 70 910

Good 2 Know

AHA!

Selbsthilfe-Song - Vorher-Nachherbild

Neuer Selbsthilfe-Song "Vorher-Nachher Bild" von Rhobbin Pünktlich zur Woche der Selbsthilfe hat Rhobbin mit shvgazer & Martin Richter den neuen Selbsthilfe-Song "Vorher-Nachher Bild" herausgebracht. **HIER** könnt ihr ihn anhören und ansehen.



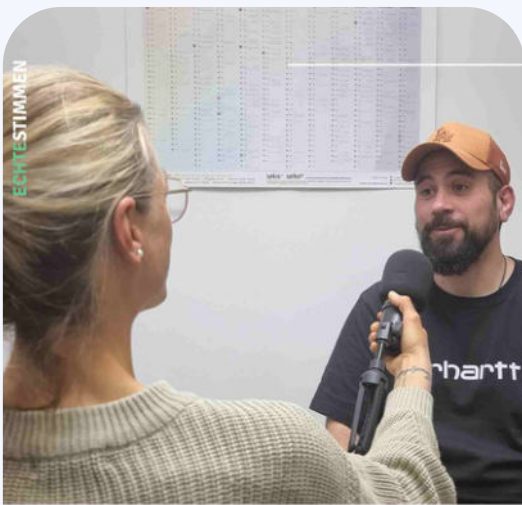
PODCAST



Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Berliner Selbsthilfe Podcast Echte Stimmen? Im April und Mai haben wir uns dem Thema Essstörungen in der Jungen Selbsthilfe gewidmet. Hör doch mal rein.

Die Folgen findest du bei Spotify unter Echte Stimmen und auf der **SEKIS-Website**



ANNA UND HENRIK

Good 2 Know

AHA!

Gruppensuche und Datenbank

Du bist noch auf der Suche nach einer Gruppe zu DEINEM Thema, an einem bestimmten Wochentag, in DEINEM Bezirk und in DEINEM Alter? In unserer Datenbank findest du alle Gruppen in Berlin.

Um dir die Auswahl ein wenig zu erleichtern, findest du **HIER** ein kurzes Video, in dem dir die Such- und Filterfunktionen kurz und knackig erklärt und gezeigt werden.



PODCAST



Der Lebensmutig Podcast

Junge Selbsthilfe-Aktive erzählen im Lebensmutig Podcast in zwei Folgen vom ihren Erfahrungen mit dem Abenteuer und der Herausforderung Gruppenleitung zu sein. Die Folgen findest du **HIER**

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Wir wünschen euch einen schönen Sommer
mit vielen Momenten der Freude und Verbundenheit.
Im September lesen, sehen und hören wir uns wieder.

“NOD”



SEKIS Berlin | Junge Selbsthilfe in Berlin

Greif zum Hörer, schreib uns oder komm vorbei.

Besuche unsere Website.

Folge uns auf Instagram.

Für mehr Infos, klicke auf das Icon

