

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

Oktober - Dezember 2025

INHALT

2 MITMACHEN

Aktuelle Veranstaltungen
Workshops, Kinofilme, Events

8 GRUPPEN

Offene Treffs und Gründungen

11 GOOD 2 KNOW

Selbsthilfe APP
Selbsthilfe Podcasts
Datenbank Berliner Selbsthilfegruppen



Aktuelle Veranstaltungen



MIT-
MACHEN



Kinofilm "One for the Road" zum Thema Alkoholkonsum

Der Film erzählt eine Geschichte mitten aus dem Leben: über Ausgelassenheit und Kontrolle, über Einsamkeit und Freundschaft. Und davon, wie schwierig es ist, sich einzugestehen, dass man ein Problem hat und sich auf den Weg zu begeben.

17. September um 17.30 Uhr im Kino

Mehr Infos und Tickets [HIER](#)



Kinofilm How to be normal

Florian Pochlatkos Berlinale-Debüt erzählt eindrucksvoll von dem Alltag einer jungen Frau nach der Psychiatrie. Ein bildgewaltiger, humorvoller Film über Selbst- und Fremdwahrnehmung, Normalität und das Recht, anders zu fühlen.

Vom 11.09.-01.10.25 im Kino

Mehr Infos [HIER](#)



Aktuelle Veranstaltungen



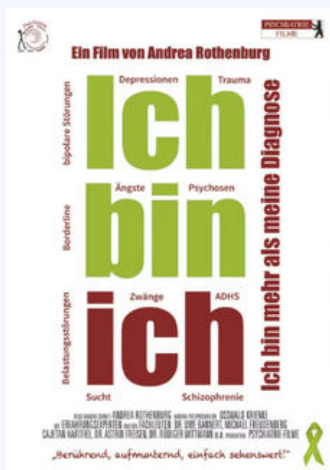
MIT-
MACHEN



Kinofilm "Ich bin ich - Ich bin mehr als meine Diagnose"

24. September um 19 Uhr | Movimiento Kreuzberg

Mehr Infos und Anmeldung [HIER](#)



Bipolaris Infotag "Ich - analog und digital"

11. Oktober von 11 - 17 Uhr | Auerbauchstr. 7, Berlin

Mehr Infos [HIER](#)



Aktuelle Fortbildungen



MIT-
MACHEN



Workshop Stressmanagement – Skills für die Sinne

11. Oktober von 10–15 Uhr | Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Mehr Infos und Anmeldung [HIER](#)

Fortbildung Open Space – Wie macht ihr das?

20. Oktober von 18 – 21 Uhr | Königstr. 42/43, 12161 Berlin

Mehr Infos [HIER](#)



Workshop Stigma und seine Folgen

29. Oktober von um 16 – 19 Uhr | Königstr. 42/43, 12161 Berlin

Mehr Infos [HIER](#)

Die Fortbildungen von SEKIS Berlin sind für ALLE Selbsthilfe-Aktive. Unter dem Motto „Gemeinsam: Informiert sein, Erfahrungen austauschen, Selbsthilfe stärken“ findest du das ganze Jahr über interessante und hilfreiche Fortbildungen im analogen und digitalen Format für dich und deine Gruppe.

Erfahre [HIER](#), warum Selbsthilfe-Aktive und -Interessierte unser Fortbildungsprogramm besuchen und schau dir [HIER](#) unseren kleinen Film dazu an!



Aktuelle Veranstaltungen



MIT-
MACHEN



FREIZEITSPACE – 10.–12.10.25, Bad Blankenburg

DEIN WOCHENENDE FÜR MEHR FREIZEIT OHNE BARRIEREN

Gestalte deine Freizeit, wie du willst – trotz Krankheit oder Behinderung. Teste Rollstuhlbasketball, Makramee, Selbstbehauptung u.v.m. Tausch dich mit anderen jungen Leuten (14–27 Jahre) aus und sag, was dir wichtig ist!

Kostenfrei – Unterkunft, Essen & Workshops inklusive.

Anmeldung bis 05.10.25 an brandsmeier@kindernetzwerk.de.

Mehr Infos findest du [HIER](#)



Kostenlose Workshopreihe für barrierefreie Eventplanung

Lerne, Events von Anfang an barrierefrei zu planen – online und ohne Vorkenntnisse. Für junge Menschen (18–35) mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen.

Gemeinsam planen wir ein Event im Herbst 2025!

Kontakt und Anmeldung: anna.singatulina@bag-selbsthilfe.de

Mit: Name, Alter, Stadt, Verband und Barrierefreiheitsbedarfen.

Mehr Infos findest du [HIER](#)



Aktuelles



MIT-
MACHEN



Workshop: Wenn Worte Leben retten:

Krisen und Suizidgedanken erkennen und Hilfe ermöglichen

13. Oktober 2025 | 18:30 – 20:00 Uhr | Große Hamburger Str.18, Berlin

Für: Angehörige, Freund*innen und alle, die sich Sorgen um Menschen in ihrem Umfeld machen

Für mehr Infos und Anmeldung klicke [**HIER**](#)

Netzwerktreffen „Gruppenteilnehmende

zur Mitgestaltung und Verantwortung motivieren“

18. September | 18:00 – 20:00 Uhr | Online

Für Engagierte in der Angstselbsthilfe

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

Für mehr Infos und Anmeldung: info@franziska-anna-leers.de

Gruppentherapie bei Depressionen

kurzfristige Plätze im Rahmen einer Studie verfügbar.

Für mehr Infos und Anmeldung klicke [**HIER**](#)



Aktuelles



MIT-
MACHEN



Jetzt online: Rückblick auf das Junge Selbsthilfe Sommercamp

Ja, es hat etwas gedauert – aber das Warten lohnt sich: Unser Video vom Jungen Selbsthilfe Sommercamp 2024 ist endlich da! 🗣️ Drei Tage voller Austausch, Inspiration und echter Begegnungen – gefördert durch die AOK – haben 22 junge Aktive aus ganz Berlin zusammengebracht. Ob in Workshops, bei der Projektarbeit oder am Lagerfeuer: Dieses Camp hat bewegt.

👉 Das Video fängt die besondere Stimmung ein, zeigt gelebte Selbsthilfe, Empowerment und Gemeinschaft – und macht Mut, sich selbst zu engagieren oder zu vernetzen.

Jetzt reinschauen und inspirieren lassen!

Gruppen/Treffs



FRIEDRICHSHAIN

Come Together

Wir treffen uns **jeden letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr** im **Café Tales Untold, Am Comeniusplatz 1, 10243 Berlin.**

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



Save your space **HIER**

scanne den QR-Code

oder mailto: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Open Space – Offener Treff

MARZAHN

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



Offener Treff Depression

RITTE

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

Gruppen/Treffs



ADHS & Accountability

Gruppengründung

Zeit: Mittwoch, 20:15 bis 21:45 Uhr

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

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

STEGLITZ

Walk&Talk Autismus

Zeit: 12. Oktober 2025 13 - 15 Uhr

Ort: Parkplatz am Grunewald, Nähe S-Bahnhof

Kontakt: shg.as.rockt.mitte@gmail.com | Wohnzimmer Neurodiverse

STEGLITZ

Polytox U35 – Jung und süchtig

Gruppengründung

Zeit: wird gemeinsam festgelegt

Ort: Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin

Kontakt: selbsthilfe@wuhletal.de | 030 5425103

MARZAHN



Recovery – Gruppe (angeleitet)

Zeit: Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Soulspace, Grimmstr. 16, 10969 Berlin

Kontakt: junik@ajb-berlin.de

KREUZBERG

Gruppen/Treffs



Freizeit-Community

"Expedition Junge Selbsthilfe"

Verabrede dich für Freizeitaktivitäten – von Spieleabenden, Spaziergängen bis Kino! 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

BERLINWEIT

"Expedition Gruppenleitung"

Hier gibt es Raum für Austausch, gegenseitige Beratung und neue Perspektiven aus verschiedenen Altersgruppen und Hintergründen zu Herausforderungen und Techniken der Gruppenleitung.

Zeit: Jeden 1. und 3. Donnerstag von 18 bis 20 Uhr

Ort: SEKIS, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin.

Kontakt: Klaus: 0151 221 604 06 | Mareike: fortbildung@sekis-berlin.de

CHARLOTTEN-
BURG

Queer mit Krisen

Empowermentgruppe

Zeit: jeden 2. Samstag von 12.00–15.30 Uhr

Ort: Graefestr. 89, 10967 Berlin

Kontakt: E-Mail: meerkats@riseup.net

Mehr Infos: [Hier](#)

KREUZBERG

Good 2 Know

AHA!

Die App „Selbsthilfe Berlin“ ist online!

Jetzt im Google Play und Apple App Store

Bitte testen und Feedback senden an:

sekis@sekis-berlin.de

So geht's:

1. Profil anlegen und mit E-Mail registrieren
2. Link in Bestätigungsmail anklicken
3. „Gruppenräume“ & „Chats“ unter Angebote nutzen



APPLE



ANDORID

PODCAST



Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Berliner
Selbsthilfe Podcast?

Im August haben wir uns dem Thema
Borderline gewdmet und in den nächsten
Folgen geht es unter anderem um
Medikamentenmissbrauch und (junge)
pflegende Angehörige. Hör doch mal rein.

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



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



Einsamkeit in jungen Jahren hat viele Gesichter – von fehlendem Anschluss bis zum Gefühl innerer Isolation. Sie belastet emotional, kann aber auch die körperliche und psychische Gesundheit beeinträchtigen. In dieser Folge sprechen Mutsammlerin* und Bücherwurm* über ihre persönlichen Erfahrungen und Wege, mit Einsamkeit umzugehen.

Die Folgen findest du **HIER**

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Wir wünschen euch einen guten und gesunden Start in den Frühling mit vielen Momenten der Freude und Verbundenheit.

Im Dezember 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

