

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

April-Juni 2025

INHALT

2 MITMACHEN

Aktuelle Veranstaltungen
Umfragen und Studien

6 GRUPPEN

Offene Treffs und Gründungen

8 GOOD 2 KNOW

Selbsthilfe Podcasts
Datenbank Berliner Selbsthilfegruppen



Aktuelles



MIT-
MACHEN



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

Come Together - Offener Treff

29. April, 27. Mai, 24. Juni von 19 -20.30 Uhr

Café Holzmarktperle, Holzmarktstr.25, 10243, Berlin

Für mehr Infos und Anmeldung klicke **HIER**

Welttag der Bipolaren Störung - Kinoabend und Gespräch

31. März um 18.30 Uhr | City Kino Wedding

Müllerstraße 74, 13349 Berlin

Mehr Infos und Tickets **HIER**

Infoabend zum Projekt Wellenreiten - Selbsthilfe durch Surfen

01. April um 16 Uhr im AWO Haus Teltow

Potsdamer Straße 62, 14513 Teltow

Mehr Infos **HIER** und Anmeldung: 01759389493

oder selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de



Aktuelles



MIT-
MACHEN



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

FLINTA Bewegungs-/Tanzworkshops

27. April von 11-14 Uhr

Nachbarschaftshaus Friedenau - Holsteinische Str. 30 - 12161 Berlin

Markt und Lauf der seelischen Gesundheit

23. Mai ab 13 Uhr vor dem Vivantes Klinikum Am Urban

Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin-Kreuzberg

Mehr Infos und Anmeldung **HIER**



Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

MITMACHEN



Integration neuer Teilnehmender in Selbsthilfe-Gruppen

Dienstag, 8. April 2025 | 18 – 21 Uhr

Mut zur Klarheit – Feedback in Gruppen-Treffen geben, ohne Konflikte zu schüren

Mittwoch, 30. April 2025 | 18 – 21 Uhr

Kreative Impulse für die Gruppe-Arbeit

Mittwoch, 7. Mai 2025 | 18 – 21 Uhr

Grenzen setzen und Verantwortung teilen

Termin: Samstag, 10. Mai 2025 | 10 – 16 Uhr

Junge Selbsthilfe: Stigma und seine Folgen

Termin: Donnerstag, 15. Mai 2025 | 18 – 21 Uhr

Eure Stimme im Netz: Social Media für Selbsthilfe

Termin: Dienstag, 20. Mai 2025 | 18 – 21 Uhr

Selbsthilfe leicht gemacht: Euer Weg zur eigenen Gruppe!

Termin: Donnerstag, 19. Juni 2025 | 18 – 21 Uhr

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



Umfragen & Studien

MIT-
MACHEN



Bedarfsabfrage für das Selbsthilfe-Fortbildungsprogramm

Welche Themen interessieren euch? Welchen Herausforderungen begegnet ihr? Welche Fortbildungen braucht ihr für eure Gruppenarbeit? **HIER** könnt ihr partizipieren.

Passwort: Selbsthilfe

Studie zur Verbesserung der psychiatrischen Versorgung

Gesucht werden Menschen mit Psychiatrie-Erfahrungen
Für mehr Infos und Anmeldung klicke **HIER**

Online-Studie zur gesundheitsbezogenen Selbstwirksamkeit bei Jungen Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen

Gesucht werden Junge Menschen zwischen 7 und 20 Jahren mit einer diagnostizierten chronischen körperlichen Erkrankung, ohne kognitive oder sprachliche Einschränkungen.

Teilnehmen könnt ihr **HIER**



Gruppen/Treffs



FRIEDRICHSHAIN

Come Together

Wir treffen uns **jeden letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr** im **Café Holzmarktperle, Holzmarktstraße 25, 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

Selfcare–Junge Selbsthilfe bei Krebs

Gruppengründung

Zeit: jeden 2. und 4. Dienstags von 18.00–20.00 Uhr

Ort: Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt: 030 859 951 333 | E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

SCHÖNEBERG



Treffpunkt Junge Selbsthilfe bei Krebs

Survivors Home

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

Ort: Survivors Home, Hildegardstr.31, 10715 Berlin

Mehr Infos: **HIER** und **HIER**

WILMERSDORF

Gruppen/Treffs



BERLINWEIT

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

CHARLOTTEN-
BURG

"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

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!

Stellenanzeigen

Die Selbsthilfekontaktstelle Berlin-Lichtenberg am Projektstandort „Horizont Hohenschönhausen“ sucht eine Projektkoordination mit Führungserfahrung, idealerweise mit Kenntnissen im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe. Mehr Infos und Kontaktdaten findet ihr **HIER**



PODCAST



Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Berliner
Selbsthilfe Podcast?

Im März und April widmen wir uns dem
Thema Chronisch entzündliche
Darmerkrankungen und ab Mai geht es
weiter mit dem Thema Essstörungen in der
Jungen Selbsthilfe. Hör doch mal rein.

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



ECHTE STIMMEN



LEA, LARS, NADINE

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

Buchstabenspielerin* erzählt von ihrem Leben mit Legasthenie, ihrer späten Diagnose mit 12 Jahren und dem Kampf um Nachteilsausgleich in der Schule. Als Sprecherin der „Jungen Aktiven“ im Bundesverband Legasthenie & Dyskalkulie teilt sie ihre Erfahrungen und unterstützt Betroffene. 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 Juni 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

