

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

Januar 2025

INHALT

- 2 **MITMACHEN**
Aktuelle Veranstaltungen
- 5 **GRUPPEN**
Offene Treffs und Gründungen
- 9 **GOOD 2 KNOW**
Stellenanzeigen
Podcast



Übersicht Aktuelle Events



MIT-
MACHEN

Vernetzungstreffen für Berliner Selbsthilfegruppen

25. Januar 2025 von 11-16 Uhr im Nachbarschaftshaus Urbanstr.

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

Come Together - Offener Treff

28. Januar 2025 von 19 -20.30 Uhr Café Holzmarktperle

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

Erfahrungsaustausch junger Gruppen "Wie macht ihr das?"

13. Februar 2025 von 18-21 Uhr im Nachbarschaftsheim Schöneberg

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

Workshop Planning, founding and starting self-help groups

15. Februar von 11-14 Uhr (in english)

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

Fortbildung Mentale Gesundheit in der Selbsthilfe

01. März 2025 von 11-14 Uhr

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



Veranstaltung

MITMACHEN



Vernetzungstreffen Berliner Selbsthilfegruppen

Auch Gruppen gehen durch unterschiedliche Zeiten und Phasen.

In Anlehnung an die Jahreszeiten erleben sie:

- Frühling – wenn die Gruppe lebendig ist, Neue hinzukommen, Aufbruchstimmung herrscht.
- Sommer – wenn es heiß ist, Gruppen-Teilnehmende ermüden, es nach Still stand aussieht oder aber die Gemüter schneller erhitzen.
- Herbst – die Ernte wird eingefahren. Die Gruppe arbeitet gut zusammen. Es braucht vielleicht hier und da mal Impulse, das Gefühl von „alles läuft rund“ überwiegt. Oder es gibt Unzufriedenheit, weil die Ernte spärlich ausfällt.
- Winter – eine Zeit des Innehaltens, der Besinnung. Eine Zeit des Abschied-Nehmens und Neu-Beginns. Wovon wollen/müssen wir uns lösen, was wollen wir behalten?

In dem Vernetzungstreffen wollen wir den „Jahreszeiten“ der Gruppe nachspüren, uns darüber austauschen und von den Erfahrungen der Anderen lernen. In gewohnter Weise bietet der Vormittag Input und Austausch in großer Runde. Der Nachmittag ermöglicht dann Vertiefung in verschiedenen Workshops. Für Verpflegung ist gesorgt.

Eintritt: 10 Euro

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

Fortbildungen

MITMACHEN



Erfahrungsaustausch Junger Gruppen

“Wie macht ihr das?” In Berlin gibt es viele Selbsthilfegruppen für junge Menschen zu verschiedenen Themen, mit unterschiedlichen Formaten. Bist du neugierig, wie andere Gruppen ihre Treffen gestalten, sich organisieren, austauschen und welche Herausforderungen sie haben? Hier bekommt ihr einen Open Space für die berlinweite Vernetzung und einen themenübergreifenden Erfahrungsaustausch zu Themen wie Zeitmanagement, Moderation, Umgang mit Partnerschaften in Gruppen, Unverbindlichkeit, Konfliktbewältigung oder Übergänge ab 35.

Wann: Donnerstag, 13. Februar 2025 | 18 – 21 Uhr

Wo: Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Anmeldung: bis 5. Februar 2025 über fortbildung@sekis-berlin.de



Fortbildungen für Aktive in Selbsthilfe-Gruppen

Ihr wollt eine Selbsthilfe-Gruppe gründen oder seid in einer Selbsthilfe-Gruppe aktiv und möchtet die Sitzungen noch besser gestalten? Sucht ihr nach Wegen eure Gruppe öffentlich bekannter zu machen? Dann sind unsere Fortbildungen genau richtig für euch! Entdecke praktische Methoden & Techniken für eine effektive Gruppenarbeit!

*Jetzt anmelden
und mitmachen!*



sekis»

**AUCH
FÜR DICH**
+ deine Gruppe



- **Informiert sein**
- **Erfahrung austauschen**
- **Selbsthilfe stärken**

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

Gruppen/Treffs



Come Together

FRIEDRICHSHAIN



Wir treffen uns **am 28.01. 2025 ab 19 Uhr** im
Café Holzmarktperle, Holzmarktstraße 25, 10243 Berlin.

Hier triffst du Gleichgesinnte und Fachkräfte, mit denen du dich austauschen, das Format Selbsthilfe erfahren und dich darüber informieren kannst. An **jedem** letzten **Dienstag ab 19 Uhr.**



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

"Hochsensibel"

MARZAHN

Gruppengründung altersgemischt



Zeit: Dienstags um 16.00 ab 04. Februar

Ort: Alt Marzahn 59A, 12685 Berlin

Kontakt: 030 5425103 | E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

Gruppen/Treffs



BERLINWEIT

"Whatsapp-Community Expedition Junge Selbsthilfe"

Hier könnt ihr euch in der Freizeit verabreden. Spieleabende, Flohmärkte oder Kino – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wir möchten einen Safe Space für gemeinsame Erlebnisse schaffen und uns respektvoll auf Augenhöhe begegnen. Jeder Mensch ist mit seinen Ängsten, Bedürfnissen und Herausforderungen willkommen!

Was sind wir?

- Community für Freizeitaktivitäten von und für junge Selbsthilfe-Aktive in Berlin und Brandenburg (18- ca. 35 Jahre)
- Jede*r kann Treffen planen und andere dazu einladen. Du weißt noch nicht, wie du das anstellst? Wir helfen dir, deine Ideen in die Tat umzusetzen.

Interesse oder Fragen Schreib eine Mail mit deiner Handynummer an die Community-Admins Marie und Milan: **expedition-junge-selbsthilfe@posteo.de**. Wir melden uns dann bei dir.



Gruppen/Treffs



CHARLOTTE-
BURG

"Expedition Gruppenleitung"

Die altersgemischte Gruppe spricht über Herausforderungen, Methoden und Techniken der Gruppenleitung und die praktischen Aspekte der Gruppengestaltung.

- Offener Austausch: Raum für Fragen und gemeinsames Lernen, statt vorgefertigter Antworten.
- Intervision: Wir beraten uns gegenseitig und profitieren von den Erfahrungen der anderen.
- Vielfalt: Teilnehmende aus unterschiedlichen Altersgruppen und Hintergründen bringen spannende Perspektiven ein.

Nächstes Treffen

Datum: Donnerstag, 23. Januar | 19 – 20.30 Uhr

Ort: SEKIS – Charlottenburg-Wilmersdorf | Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin

Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, gemeinsam neue Impulse für ihre Gruppenarbeit zu erarbeiten und sich aktiv einzubringen! Meldet euch gerne bei Interesse bei Klaus (0151 221 604 06) oder bei Mareike (fortbildung@sekis-berlin.de) oder kommt einfach vorbei!



Gruppen/Treffs



Traumasesensibles Yoga

Zeit: montags von 09.00–11.00 |

Ort: Hobrechtstraße 55, 12047 Berlin

Kontakt: E-Mail: bewegungsworkshop@gmx.de

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

Recovery-Gruppe im Soulspace

Zeit: Freitags von 16.30–18.30

Ort: Grimmstr. 16, 10967 Berlin-Kreuzberg

Kontakt: E-Mail: junik@ajb-berlin.de

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

Töpfern

Zeit: Montags von 16.00–18.00

Ort: KBS Südlicht, Rudower Str. 27/29, 12351 Berlin

Kontakt: 030 3252 8897 | E-Mail: kbs-neukoelln@ajb-berlin.de

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

KREUZBERG



KREUZBERG

NEUKÖLLN



Good 2 Know

AHA!

Stellenanzeigen

Die Selbsthilfekontaktstelle Berlin-Lichtenberg am Projektstandort „Horizont Hohenschönhausen“ sucht ab dem 01.01.2025 eine Projektkoordination mit Führungserfahrung, idealerweise mit Kenntnissen im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe.

Mehr Infos und Kontaktdaten findet ihr **HIER**



Das Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung sucht

Projektkoordinator*in. Mehr Infos und Kontaktdaten findet ihr **HIER**

PODCAST



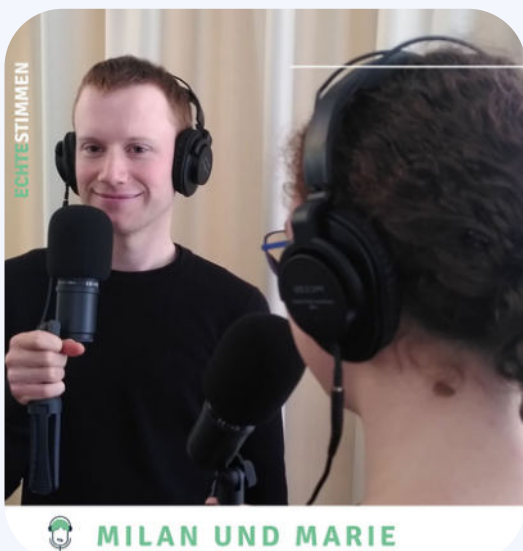
Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Berliner
Selbsthilfe Podcast?

In der Dezemberfolge ging es um das
Thema Einsamkeit und Junge Selbsthilfe

Hör doch mal rein.

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



NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Wir wünschen euch einen guten und gesunden Start ins neue Jahr mit vielen Momenten der Freude und Verbundenheit.

Im März 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

