

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

November 2024

INHALT

- 2 **MITMACHEN**
Aktuelle Veranstaltungen
- 6 **GRUPPEN**
Offene Treffs und Gründungen
- 8 **GOOD 2 KNOW**
Datenbank und Gruppensuche
Podcast



Übersicht Aktuelle Events



MIT-
MACHEN

Kreative Zugänge für die Seele

Kreatives Schreiben, Singen, Spielen und mehr in Pankow
Für mehr Infos und Anmeldung klicke [HIER](#)

Come Together – Offener Treff

26. September 2024 von 19 – 20.30 Uhr Café Holzmarktperle
Für mehr Infos und Anmeldung klicke [HIER](#)

Bipolar Angehörigenseminar

20. November 2024 von 15–16.30 Uhr Humboldt-Klinikum
Waldstraße 86 – 90, 13403 Berlin-Reinickendorf
Für mehr Infos und zum Programm klicke [HIER](#)

Achtsame Pause

Mittwochs, 12–13 Uhr kostenfrei via Zoom
Anmeldung via s.hofmann@ajb-berlin.de

Kinovorstellung Expedition Depression

26. November 2024 um 18 Uhr
Kino Cosima am Bundesplatz in Schöneberg



Veranstaltung

MITMACHEN



Expedition Depression – Kinovorstellung

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Zusammen mit dem Cosima Kino in Friedenau laden wir herzlich ein zur Filmvorstellung des Dokumentarfilmes, der die unterschiedlichen Facetten der Depression aufzeigt und wichtige Botschaften übermittelt: Depression kann jede*n treffen, sie ist behandelbar und Betroffene sind nicht alleine!

Eintritt: 8-12 Euro (nach Ermessen)

Bei Fragen wendet euch an die Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Schöneberg

unter: selbsthilfe@nbhs.de oder (030) 85 99 51-330 /-333/-322

HIER geht's zum Trailer und weiteren Infos.



Veranstaltung

MITMACHEN



Achtsame Pause

Das ist eine Mini-Pause vom Trubel des Alltags für mehr Achtsamkeit, Selbstliebe und (inneren) Frieden. Mit Meditationen und kleinen Übungen.

Egal, ob du ganz neu im Thema Meditation bist oder schon viele Jahre übst: Du bist herzlich willkommen!

Jeden Mittwoch von 12:00 bis 13:00 Uhr via Zoom

Eine Stunde für dich zum Innehalten, Spüren und Aufladen:

- * Ankommen mit Körper, Geist und Herz
- * Ankommen im Kreis
- * Meditation und Impulse
- * Dich mit guter Energie aufladen

Kostenfrei.

Melde dich einfach kurz zurück, wenn Du dabei sein möchtest. Dann schicke ich dir den Zugangslink.
Mail: s.hofmann@ajb-berlin.de



Fortbildungen

MITMACHEN



Save the Date – 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, 12. 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 26.11. 2024 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>

Soziale Ängste

SCHÖNEBERG

Zeit: Freitags, 18.00–19.30 Uhr

Ort: Holsteinische Str.30, 12161 Berlin

Kontakt: 030 / 85 99 51-330 | E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de

Für mehr Infos klicke [HIER](#)



Trauer

BERLINWEIT

Hier findet ihr Angebot für trauernde junge Menschen.
Podcast, Trauerberatung, Selbsthilfegruppen
und angeleitete Gruppen findest du [HIER](#)

Gruppen/Treffs



Gesprächsgruppe zu den Themen Depressionen, Einsamkeit & Selbstwert

Zeit: Donnerstags von 16.30–18.00

Ort: Waldstraße 7, 10551 Berlin

Kontakt: 030 397 313 22 | E-Mail: kbs@pim-berlin.de

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

MITTE



Recovery-Gruppe im Soulspace

Zeit: Donnerstags von 17.30–19.30

Ort: Grimmstr. 16, 10967 Berlin-Kreuzberg

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

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

KREUZBERG

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**](#)

NEUKÖLLN



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



Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Berliner
Selbsthilfe Podcast?

In der Oktober- und Novemberfolge geht es um das Thema Suizidprävention und die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe dabei. 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 besinnlichen Jahresausklang.

Im Januar lesen, sehen und hören wir uns wieder.



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

