

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

September 2024

INHALT

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



Übersicht Aktuelle Events



MIT-
MACHEN

5. Berliner Aktionswoche gegen Medikamentenmissbrauch

Vom 14. bis 20. September 2024

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

Come Together – Offener Treff

24. September 2024 von 19 –20.30 Uhr Café Holzmarktperle

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

Post COVID Selbsthilfe in Berlin – zusammen weiter!"

11. Oktober 2024 von 12–15 Uhr Brandenburgische Str. 80 und hybrid

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

Fortbildung Jung und trotzdem einsam – Better together

07. November 2024 von 18–20 Uhr

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



Veranstaltung

MITMACHEN



5. Berliner Aktionswoche gegen Medikamentenmissbrauch

vom 14. bis 20. September 2024 – ihr seid eingeladen, Teil davon zu werden. Arzneimittelabhängigkeit ist nach Tabaksucht die zweithäufigste Abhängigkeit in Deutschland. Besonders junge Menschen sind betroffen, oft durch psychische Belastungen oder den Wunsch nach Leistungssteigerung.

Die „Berliner Initiative gegen Medikamentenmissbrauch“, zu dem auch SEKIS Berlin gehört – wird in dieser Woche vielfältige Aktionen durchführen, um Bewusstsein für diese oft unterschätzte Problematik zu schaffen.

Informiere dich **HIER** über die Gefahren von Medikamentenmissbrauch und nutze die bereitgestellten Materialien. Gemeinsam können wir die Öffentlichkeit für diese wichtige Thematik sensibilisieren.

Bleib informiert und engagiert!

#unabhaengigbleiben

@unabhaengigbleiben



Fortbildung

MITMACHEN



Jung und trotzdem einsam – Better Together

Fühlst du dich in deinem Leben alleine, weil Karriere, Beziehung, Kind und Haus derzeit kein Thema sind? Hast du das Gefühl, nicht genug zu leisten oder im Vergleich zu anderen abgehängt zu sein? Fehlen dir tiefere, ehrliche Gespräche ohne Vergleiche? Im Workshop gehen wir dem Gefühl der Einsamkeit auf den Grund, besprechen dessen Auswirkungen und suchen gemeinsam nach Wegen für echte, verbindende Kontakte in Berlin.



Wann: Donnerstag, 7. November | 18 – 20 Uhr

Wo: Perlebergerstr. 43, 10115 Berlin

Anmeldung: bis 30.10.24 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

Vergangene Events

NEWSFLASH

Sommerncamp / Arbeitswochenende



Das Junge Selbsthilfe Camp im Gästehaus Schwanenwerder war ein voller Erfolg. An einem Wochenende im Open Space-Format, ermöglicht durch die Techniker Krankenkasse, trafen sich 22 junge Selbsthilfe-Aktive aus verschiedenen Berliner Gruppen, um ihre Netzwerke zu erweitern und sich über wichtige Themen auszutauschen. Das Ergebnis war beeindruckend: Ein engagiertes Projektteam formierte sich und es entstand ein neues Netzwerk, das vielleicht bald berlinweit aktiv sein wird. Die Teilnehmenden brachten schlummernde Projekte auf die Agenda und erhielten wertvolle Impulse für deren Umsetzung. Das Camp hat somit nicht nur zur Schaffung eines starken Wir-Gefühls beigetragen, sondern auch dazu, wichtige Bedarfe der jungen Menschen zu adressieren und sie in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken, sowie die Vision und Mission der Jungen Selbsthilfe weiterzutragen.

Ein paar O-Töne zum Camp findest du **HIER** auf unserem Instagram-Kanal. Weitere Bilder, Berichte und ein kleiner Film werden in den nächsten drei Monaten folgen.



Vergangene Events

NEWSFLASH

Stuhlkreis geht auch im Eiswasser

Die Veranstaltung „Skills für die Selbsthilfegruppenarbeit“ von der Jungen Selbsthilfe Berlin in Kooperation mit Daniel Ruppert und dem Nachbarschaftsheim Schöneberg war ein großer Erfolg.

17 Teilnehmende haben sich dazu ausgetauscht und erfahren, was ihnen hilft mit Stresssituationen in ihren Gruppen, wie Triggern und Konflikten, umzugehen. Der Workshop förderte ein starkes Selbstwirksamkeits- und Wir-Gefühl und motivierte die Teilnehmenden, die erlernten Fähigkeiten und Impulse in ihren eigenen Gruppen einzubringen. Viele wünschten sich regelmäßige Treffen als themenübergreifende Gruppe. Die Veranstaltung deckte nicht nur den Bedarf an körperorientierten Methoden und Gruppen-Formaten, sondern schuf auch eine Plattform für zukünftige Kooperationen und stärkte die Gemeinschaft innerhalb der Selbsthilfegruppen.

Einen kleinen Eindruck von der Veranstaltung und ein paar O-Töne findest du **HIER** auf unserem Instagram-Kanal.



Vergangene Events

NEWSFLASH



Welttag der Suizidprävention 2024 in Berlin

Suizid ist bei jungen Menschen bis 25 Jahren die zweithäufigste Todesursache. So sterben mehr junge Menschen durch Selbsttötung als durch Autounfälle, Mord, Aids und Drogen. Anlässlich des jährlichen Welttags der Suizidprävention am 10. September stellte Das Berliner Netzwerk zur Suizidprävention Hilfsangebote auf dem Breitscheidplatz vor, mit dem Ziel das Thema Suizid zu enttabuisieren.

Menschen sollten ermutigt werden, offene Gespräche zu führen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. SEKIS und die Junge Selbsthilfe Berlin waren auch dort, haben viele Gespräche geführt und über die Angebote der Selbsthilfe aufgeklärt.

Auch der Selbsthilfe Podcast „Echte Stimmen“ hat Personen aus der Suizidprävention interviewt. Die Folgen dazu gibt es im Oktober und November.



Gruppen/Treffs



Come Together

FRIEDRICHSHAIN



Wir treffen uns **am 24.09. 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](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

Ängste und Depressionen

SCHÖNEBERG

Zeit: noch in Planung

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg, Holsteinische Str.30, 12161 Berlin

Kontakt: 030 / 85 99 51-330 /-333/-322 E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de



Junge Neurodivergente

KREUZBERG

Zeit: jeden 1. und 3. Montag von 20.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Boxhagener Str.89, 10245 Berlin

Kontakt: 030 / 291 83 48 E-Mail: selbsthilfe-treffpunkt@volkssolidaritaet.de

Good 2 Know

AHA!

Die Selbsthilfe sucht Dich.

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS) sucht dich.

HIER geht es zu den Stellenanzeigen.

AHA! Die NAKOS wird dieses Jahr 40 Jahre alt. Vor 12 Jahren war sie maßgeblich daran beteiligt, dass die Junge Selbsthilfe über die Jahre eine deutschlandweite Bewegung geworden ist.

Kennst du schon die **Website** der bundesweiten Jungen Selbsthilfe?

Hier findest du einen Podcast, einen Blog, bei dem du auch mitwirken kannst und eine bundesweite (Online-)Gruppen-Datenbank.

Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

PODCAST



Kennst du schon unseren Berliner
Selbsthilfe Podcast?

In der August- und Septemberfolge berichten junge Selbsthilfe-Aktive und (ehemals) Studierende über ihre Erfahrungen mit den Workshops, in denen wir über die Selbsthilfe informieren sowie Vorurteile und Berührungsängste abbauen. Hör doch mal rein.

Die Folge findest du **HIER** bei Spotify oder auch auf der **SEKIS-Website**



NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Im November 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

