

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



Dezember 2022

YES



INHALT

- **Aktuelles zur Jungen Selbsthilfe** 2-4
Gruppen, Come Together, Workshops
- **Workshops** 5
- **Gremien und Projektteams** 6
- **Podcast Echte Stimmen** - neue Folge 7-8
- **Sonstiges** - Stellenaneigen, Spendenaufruf 9-10
- **Sprechzeiten** - Junge Selbsthilfe Berlin 11



“NOD”



SELBSTHILFE
U35

* Come Together *



Vorfremde ist die schönste Freude!
Das Come Together findet erst im
Januar 2023 wieder statt.

Im Café Komm Rum in der
Schnackenburgstr. 4 in Friedenau
statt! Egal, ob du schon in einer
Gruppe aktiv bist oder noch gar
keine Erfahrungen hast – du bist
herzlich willkommen

**Jeden Monat
am letzten Dienstag
ab 19 Uhr im Café Komm Rum
Das nächste Mal am 31.01.2023**

**Safe your space unter
junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
oder 030 890 285 49**

**Du hast noch gar nichts mit Selbsthilfe
zu tun?**

Du möchtest herausfinden, ob das
etwas für dich sein könnte und Infos
aus erster Hand erhalten, ohne dich
verpflichten zu müssen?

**Hier bekommst Antworten auf all
deine Fragen.**



**SELBSTHILFE
U18**

U18-Gruppe !



Die themenübergreifende U18-Gruppe pausiert und arbeitet gerade an einem neuen Format.

Interessent*innen zwischen 15 und 18 Jahren werden auf eine Warteliste aufgenommen und informiert, sobald etwas startet.

Bei Interesse meldet euch unter:

junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 49

Workshops

**SELBSTHILFE
U35**

Liebe*r Selbsthilfe-Aktive

möchtest du mit deinen Selbsthilfe-Erfahrungen einen

SINNVOLLEN BEITRAG LEISTEN?

Möchtest du daran mitwirken

ANDERE FÜR DIE SELBSTHILFE ZU

BEGEISTERN?

Dann sind unsere Workshops

DIE Gelegenheit dazu.

Seit 2013 bietet die Junge Selbsthilfe Workshops an Hochschulen und seit 2021 auch an Oberschulen an, um über die Selbsthilfe zu informieren und um Klischees und Vorurteile abzubauen.

Das Herzstück der Workshops sind Experteninterviews mit euch Selbsthilfe-Aktiven.



Ihr macht mit eurer offenen ehrlichen Art die Workshops zu etwas Besonderem. Euer Beitrag über eure Erfahrungen in der Selbsthilfe ist es, der in den Köpfen der Teilnehmenden nachhaltig haften bleibt.

Ohne euch wären die Workshops nicht das, was sie sind.

Die Workshops dauern ca. 90 Minuten, mit Ausnahmen drei Stunden und werden mit 20€ pro Einsatz vergütet. Euer aktiver Redeanteil ist dabei ca. 10 Minuten mit Raum für Fragen von den Teilnehmenden im Anschluss.

Bei Interesse melde dich unter
junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de



Workshops

SELBSTHILFE
U35

Kompaktseminar „Hilfe beim Helfen“ für (erwachsene) Enkel und Enkelinnen 03.- 05. Februar 2023 im SEKIZ Potsdam



Ihre Großeltern haben Demenz? Habt Ihr Weihnachten auch gemerkt, dass mit Euren Großeltern was nicht stimmt? Oma und Opa werden immer tüddeliger oder haben eine ausgewachsene Demenz? Eure Eltern sind vielleicht schon am Limit oder gehen mit der Situation nicht gut um? Los liebe Enkelgeneration, jetzt könnt Ihr mal was tun... Ja, es wird anstrengend, aber wir bieten Euch vom 3.- 5. Februar 2023 ein Kompaktseminar. Kostenlos! Und versprochen, Ihr bekommt alle wichtigen Informationen rund um das Thema Demenz: Pflege, Vorsorge und Entlastung, alternative Wohnformen.... Eure Eltern und Großeltern werden es Euch danken und bei uns gibt es viel Zeit zum Austausch und frische Waffeln mit heißen Himbeeren und Sahne. Unbedingt anmelden: Annett Lange Telefon: 0331 62 00 280 Mail: hilfe@sekiz.de Aber nur wenn Ihr wirklich Angehörige mit Demenz habt und nicht wegen der Waffeln.

Die Veranstaltung wird gefördert von der BARMER und unterstützt vom Kompetenzzentrum Demenz für das Land Brandenburg.



Bundesweiter Arbeitskreis

**GREMIEN
SELBSTHILFE
U18**

Wir tauschen uns über Selbsthilfeunterstützungsmöglichkeiten von jungen Menschen unter 18 Jahren aus, entwickeln Ideen und unterstützen uns gegenseitig. Unsere Arbeitsergebnisse halten wir im transparent im Padlet fest.

Nächster Termin Gesamttreffen

10. Dezember von 09.30 bis 12.30 Uhr



Anmeldung unter junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Ab 2023 treffen wir uns vierteljährlich für drei Stunden zu einer Art Workshop/Fortbildung. Wir werden nach einer kurzen gemeinsamen Runde in Break-Out Rooms an diversen Themen, wie Rechtliches, Öffentlichkeitsarbeit, ländlicher Raum und Co. arbeiten und uns austauschen. Jede*r Teilnehmende ist frei in der Wahl der Themen und auch die Räume und Themen zu wechseln.

Revival Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-
Podcast

SELBSTHILFE
PODCASTS

'Neue Moderatorinnen'

Dieser Podcast schafft Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe bewegen. Vom Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen und Süchte über körperliche Beeinträchtigungen bis hin zu sozialen Themen wie Ängste. Euch erwartet ein tiefer authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über ihren gesellschaftlichen Wert, über die verschiedenen Formen von Selbsthilfegruppen und trefft inspirierende Menschen.

Hier gibt's die Folgen:

<https://www.echte-stimmen.de/>

Spotify Echte Stimmen



Revival Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-
Podcast

SELBSTHILFE
PODCASTS

'Strong enough to live without you'

In dieser echten Folge spreche ich mit Liesa. Liesa ist 30 Jahre jung und hat seit 12 Jahren Rheuma. Sie besucht seit Sommer 2022 den Stammtisch für Junge Rheumatiker in Berlin. In der Folge erfahrt ihr warum sie ihre Erkrankung sogar lieben gelernt hat und warum sie sich nie wünschen würde nicht krank geworden zu sein.

Wie Liesa Gesundheit und Heilung definiert, wie ihre Krankheit ihren Charakter und ihren Lebensweg geformt hat und warum die Gruppe für sie so wertvoll und für viele lebensrettend ist – all das bekommt ihr hier zu hören.

Lasst euch von ihrer Kraft und Zuversicht inspirieren.

Freut euch auf eine sehr berührende, authentische und sehr weise Echte Stimme.

Rheumaradar

Auf Instagram dokumentiert Liesa ihren Weg der Heilung und inspiriert damit nicht nur Rheumabetroffene. Sie heißt dort Rheumaradar und möchte gemeinsam heilsam sein.



Spendenaufruf



Aquawochenende für Kinder und Jugendliche mit Rheuma und deren Familien

Zweck dieses Workshops ist die Stärkung und Förderung von Familien mit Kindern bzw. Jugendlichen mit rheumatischen Erkrankungen. Neben den Betroffenen selbst stehen auch deren Eltern und Geschwister im Fokus. Ihnen sollen Kenntnisse und Fertigkeiten zur selbstständigen Anwendung nicht-medikamentöser Therapien vermittelt werden. Darüber hinaus wird der Austausch zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag gefördert.

Mehr dazu erfahrt ihr unter:

<https://www.betterplace.org/de/projects/115871-aquawochenende-fuer-kinder-und-jugendliche-mit-rheuma-und-deren-familien>

Spendenkonto: 4545

IBAN: DE13 1002 0500 0003 3891 03

BIC: BFSWDE33BER

BLZ: 10020500

Bank für Sozialwirtschaft

Stichwort: Rheumakinder_Wochenende
2023



Stellenanzeige

Deutsche Rheuma-Liga
Berlin e.V.



Sozialarbeiter oder Sozialpädagoge (w/m/d)
mit Diplom, Bachelor, Master of Arts oder gleichwertigem Abschluss
Ihr Aufgabengebiet:

- Ganzheitliche Beratung von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen jeden Alters sowie deren Angehörigen, insbesondere im Bezirk Marzahn-Hellersdorf.
- Zusammenarbeit mit Kooperationspartnerinnen und -partnern wie Ärztinnen und Ärzten, Mitarbeitenden in Einrichtungen der Versorgungskette für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, Mitarbeitenden von Ämtern, Behörden und Krankenkassen, insbesondere im Bezirk Marzahn-Hellersdorf.
- Ansprechperson des Vereins für den Bezirk Marzahn-Hellersdorf im dortigen Beratungsstandort sowie Aufbau von Selbsthilfegruppen.
- Koordination und Begleitung des Ehrenamtes als zentrale Ansprechpartnerin bzw. -partner, insbesondere der Organisation von Fortbildungen.

Mehr dazu findet ihr unter <https://rheuma-liga-berlin.de>



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Sprechzeiten

der Jungen Selbsthilfe



Im Januar 2022

hat die Junge Selbsthilfe Berlin ein neues Zuhause bekommen:

Bei SEKIS Berlin. Ab sofort sind wir für euch unter folgenden Kontaktdaten erreichbar:

Sekis Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle,
Bismarckstraße 101 | 10625 Berlin

E-Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Website: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe>

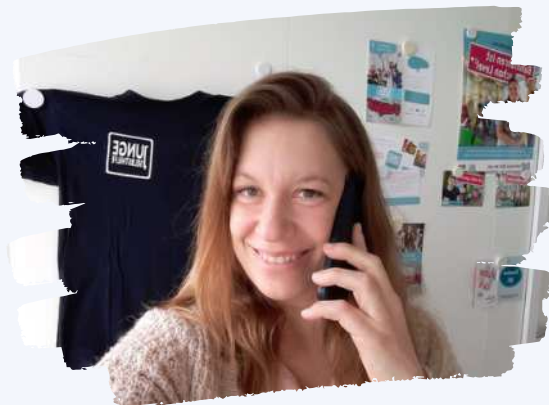
Tel.: 030 890 285-49

Ab sofort bietet die Junge Selbsthilfe Sprechzeiten an:

Dienstag 12 - 13 Uhr

2. und 4. Donnerstag 17 - 18 Uhr

und nach Vereinbarung



NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

im Januar lesen und SEHEN wir uns wieder
Wir wünschen euch gesunde und besinnliche Feiertage!!



SEKIS - Junge Selbsthilfe in Berlin

Bismarckstr.101- 10625 Berlin

Tel: 030.890 285 49

<https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe>

Instagram: jungeselbsthilfeberlin