

# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



Januar 2022

YES



## INHALT

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



“NOD”



**SELBSTHILFE  
U35**

# \* Come Together \*

Das Come Together findet erst im Juli 2023 wieder statt. Bis dahin kannst du gern zum wöchentlichen Offenen Treff vorbeikommen. Mehr Info dazufindest du auf der nächsten Seite



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

## **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.**

**Jeden Monat  
am letzten Dienstag  
ab 19 Uhr im Café Komm Rum  
Das nächste Mal am 25.07.2023**

**Safe your space unter  
[junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
oder 030 890 285 49**



**SELBSTHILFE  
U35**

**\* Offener Treff \***

Steigende Lebenshaltungs- und Energiekosten stellen aktuell viele von uns vor Herausforderungen.

Die Sorgen darum, wie das finanziell bewältigt werden soll, sind groß. Zu Hause wird gefroren, um Heizkosten zu sparen. Damit muss niemand allein sein

Bei uns kann man ohne Anmeldung vorbeikommen, sich aufwärmen und mit Gleichgesinnten bei Kaffee, Tee, Obst und Snacks austauschen.

In dieser Zeit kann auch unsere kostenlose Sozialberatung in Anspruch genommen werden und wir beantworten gern alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe. Weitere Angebote werden im Lauf der nächsten Wochen hinzukommen – darüber informieren wir aktuell auf [www.sekis.de](http://www.sekis.de)



**NETZWERK  
der WÄRME**

SEKIS ist in diesem Winter der Krisen Teil vom „Netzwerk der Wärme“, den Senat und Bezirke in Berlin aufgebaut haben. Wie zahlreiche andere öffentliche Einrichtungen sind auch wir eine Anlaufstelle für Menschen, Jung und Alt, die die Energiekrise besonders kalt erwischt hat

**Jeden Donnerstag von 13–16  
Uhr bei SEKIS in der  
Bismarckstr.101, 10625 Berlin.**



# Gruppen

SELBSTHILFE  
U35

Neue Junge Gruppe

International Mindfulness for Mental Health Group (überwiegend junge Menschen, englischsprachig)



**Bei Interesse melde dich unter**

[selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)

Tel: 030 890 285 38 | Fax: 030 890 285 40

Sprechzeit: Mo 10 – 14 | Di 12 – 16 | Do 14 – 18



# 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](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)**





# Veranstaltungen

## Fortbildungen 2023

Aktiv in Selbsthilfe

Auftaktveranstaltung

### Ort

Villa Donnersmarck  
Schädestr. 9-13  
14165 Berlin

### Datum | Zeit

Samstag, 28. Januar  
11-16 Uhr

### Leitung

Akteur\*innen des Fortbildungs-  
programms

### Kosten

kostenfrei

### Anmeldung

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Tel.: 030 890 285 39

Anmeldefrist: Freitag, 20.01.2023

In der Mittagspause stellt die Villa  
Donnersmarck einen Mittagsimbiss  
zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.



**AUCH  
FÜR DICH**  
*+ deine Gruppe*

Bild: [www.iStock.com](http://www.iStock.com)

Präsenz-Veranstaltung

**In Verbindung bleiben -  
Mit mir. Mit meiner Gruppe. Mit der Welt, die mich  
umgibt**

In Verbindung zu bleiben ist nicht immer einfach. Insbesondere in letzter Zeit gab es viele Herausforderungen: Quarantäneregelungen, Gruppentreffen am Bildschirm, Gruppenmitglieder, die „abhanden“ gekommen sind.

Dabei sind gute Verbindungen unsere Lebensgrundlage: zu mir, damit ich verstehe, was für mich wichtig ist und was ich weiter tun möchte. Aber auch zu den Menschen in der Gruppe, um dort den Ort zu erhalten, der für mein Thema / meine Erkrankung wichtig ist.

Die Auftaktveranstaltung will Verbindungen stärken. Wir hören von dem, was dafür wichtig ist und lernen von guten Erfahrungen anderer Selbsthilfe-Gruppen. Wir tauschen uns aus und erhalten in praxisbezogenen Workshops methodische Anregungen für unsere Selbsthilfe-Gruppen vor Ort.

*Wir freuen uns auf eure Teilnahme!*

# 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

**05.05.2023 09.30–12.30 Uhr**



## Anmeldung unter [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)

Ab 2023 treffen wir uns halbjährlich 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

## 'Die 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 Selbsthilfewelt 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

## 'Selbsthilfe ist mein Weg zu mir'

In dieser echten und inspirierenden Folge spreche ich mit Lea. Lea hat 2018 aus einer eigenen Betroffenheit heraus eine Selbsthilfegruppe zum Thema Magersucht gegründet. Aus dieser Gruppe ist inzwischen das Buch Ana Dismissed – Meine Kampfansage an die Magersucht und das Projekt Ana Dismissed entstanden, das 12 Gruppen für Betroffene zu diversen Essstörungen und zwei Gruppen für Angehörige fasst. Darüber hinaus macht sich das Projekt in der Öffentlichkeitsarbeit stark und kooperiert mit Kliniken und Hochschulen.

Lea erzählt davon warum und wie dieses Projekt auf ihrem Weg in der Selbsthilfe entstanden und gewachsen ist und welche Rolle sie dabei innehat. Ihr hört, warum die Selbsthilfe für sie bei jedem Lebensthema die erste Wahl ist und was die Selbsthilfe ihr gibt, was sie sich nicht hätte erträumen können. Lasst euch von ihrer Begeisterung inspirieren.

Freut euch auf eine ermutigende, authentische Echte Stimme!



# Stellenanzeige

Sozialpädagogische  
Fachkraft



Für die Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf suchen wir ab sofort Projektmitarbeit als Sozialpädagogische Fachkraft in der professionellen Selbsthilfeunterstützung (w/m/d) für 20 Stunden/ Woche

Mehr Infos bekommt ihr hier:

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf  
[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)

Sprechzeiten: Mo 13 - 17 Uhr | Di 15 - 19 Uhr | Fr 9 - 13 Uhr |

Kontaktpersonen: Tilmann Pfeiffer | Aimée Angermeyer

Träger: Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH

RÜCKFRAGEN UND BEWERBUNG AN:

Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH Frau Antje Willem

TELEFON:

+49 30 56295160

E-MAIL:

[post@wuhletal.de](mailto:post@wuhletal.de)

BEWERBUNGSZEITRAUM:

13.01.2023 - 31.03.2023

# 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](mailto: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