

# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



Juli - September 2023

YES!



## INHALT

- **40 Jahre SEKIS** 2-3
  - Einladung zur Feier
  - Mitmachmöglichkeiten
- **Imagefilm Junge Selbsthilfe..** 4
  - Selbsthilfe-Aktive gesucht
- **Gruppen** 5
  - Hochsensibilität
- **Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive** 6-7
  - August - September
- **Neue Podcastfolgen** 8-10
  - Hochsensibilität
  - Zölliakie



„NOD“



# Einladung

Dass es SEKIS Berlin schon so lange gibt, haben wir vor allem EUCH zu verdanken – den Menschen in den Selbsthilfegruppen, in der Pflegeselbsthilfe und weitere Selbsthilfe-Aktive.

Das wollen mit euch zusammen feiern – den Menschen aus der Berliner Selbsthilfe!

Deshalb laden wir euch alle, die uns begleitet haben und begleiten werden, ganz herzlich zu unserer jubilierenden Veranstaltung ein.



**Am 11.10.2023**

**Im Oyoun, Lucy-Lameck-Str. 32, 12049 Berlin**

**Um Festakt: 10.00 – 12.30 Uhr**

**Feier der Berliner Selbsthilfe 14.00 – 19.30 Uhr**

## **Weitere Informationen**

zum Programm und zur Anmeldung findet ihr ab Mitte Juli auf <https://sekis-berlin.de/40jahre>

# Mitmischen?

Wir freuen uns über Unterstützung

Die Vorbereitungen für das anstehende Fest im Herbst laufen bereits und wir laden euch herzlich dazu ein, euch an dem Tag der Feier mit einzubringen.

Wir freuen wir uns, wenn ihr euch dazu bereit erklärt, uns beim Ablauf zu unterstützen, z.B. beim Einlass, bei der Ausgabe von Getränken, beim Auf- oder Abbau oder beim Wegweisen vor Ort. Meldet euch dafür gerne bei [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de).

Es grüßt ganz herzlich

das Team von SEKIS Berlin



# Wir suchen...

## ...Selbsthilfe-Aktive für den neuen Imagefilm Junge Selbsthilfe

Betroffenen Mut machen Junge  
Selbsthilfe mal auszuprobieren!  
Der Jungen Selbsthilfe eine echte  
Stimme geben!  
Entstigmatisierung psychischer  
Erkrankungen!  
Klischees und Vorurteile abbauen!  
Der neue Imagefilm ist DIE  
Gelegenheit dazu.  
Dazu brauchen wir dich!



**SELBSTHILFE-  
AKTIVE FÜR  
IMAGEFILM**



Im neuen Imagefilm kannst du  
berichten, wie und warum du zur  
Selbsthilfe gekommen bist und was  
sich dadurch in deinem Leben  
verändert hat.  
Der Dreh startet im Juli.  
Hier siehst du den ersten Film.



**Bei Fragen und Interesse melde  
dich unter**

Tel. 030 - 890 285 - 31 oder  
Mail: [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
mit CC an [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
Betreff: Imagefilm Junge Selbsthilfe

# Gruppen

HOCH-  
SENSITIVITÄT

## Stammtisch Hochsensibilität



Zum HSP-Treffen:

Aus 4 Gästen wurden über die Jahre 15 bis 30 und auch die 50er Grenze wurde einmal „geknackt“. Die Treffen sind offen für alle und beginnen mit einer kleinen Vorstellungsrunde. Dann werden Themenvorschläge für kleine Gesprächsrunden gesammelt und in kleine Gesprächsrunden ausgeteilt.

Alles zu den Treffen findet ihr hier

<https://www.sensibel-beraten.de/hsp-treffen/>



# Fortbildungen



Präsenz: Konflikte in der Selbsthilfe-Gruppe – Störung oder Bereicherung?

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Samstag, 26. August 2023 | 11 – 17 Uhr

Alt Marzahn 59 a | 12685 Berlin

Präsenz: Datenschutz für Selbsthilfe-Gruppen Tipps zum Umgang mit der  
Datenschutz-Grundverordnung

ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT – RECHT & DATENSCHUTZ

Dienstag, 29. August 2023 | 18 – 20 Uhr

Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Präsenz: Persönliches Budget – für Menschen mit Behinderung

ORGANISATION & ÖFFENTLICHKEIT – FINANZEN & FÖRDERUNG

Mittwoch, 30. August 2023 | 17 – 19 Uhr

Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

42/43 | 14163 Berlin

# Fortbildungen



Präsenz: Kraftquellen und innere Balance – Achtsamkeit und Resilienz-  
Förderung in Selbsthilfe-Gruppen

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Dienstag, 5. September 2023 | 18 – 21 Uhr

Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

Präsenz: Die Kraft der Gewaltfreiheit – Einführung in die Gewaltfreie  
Kommunikation in der Gruppen-Arbeit

METHODEN & TECHNIKEN – GRUPPENARBEIT & KOMMUNIKATION

Donnerstag, 21. September 2023 | 17 – 21 Uhr

Bismarckstraße 101 (Eingang über Weimarer Str.) | 10625 Berlin

Präsenz: Wenn die Seele krank ist – Umgang mit psychischen Erkrankungen  
in der Selbsthilfe-Gruppe KULTURELLE VIELFALT

Donnerstag, 21. September 2023 | 18 – 20 Uhr

Perleberger Str. 44 | 10559 Berlin

# 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 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



# Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-  
Podcast

SELBSTHILFE  
PODCASTS

## 'Schatzsuche - mein Weg vom ? zum Ich

Unsere Echte Stimme in dieser Folge ist Cordula. Cordula hat 2007 entdeckt, dass sie hochsensibel ist, was ihr Leben tiefgreifend verändert hat. 2009 hat sie sich dazu entschieden, offensiv damit umzugehen und rief die Offenen Berliner HSP-Treffen ins Leben, um sich mit Gleichgesinnten darüber auszutauschen. In dieser Folge erfahrt ihr, wie Cordula Hochsensibilität versteht, welche Merkmale es gibt und wie sie im Alltag damit umzugehen gelernt hat.

Weitere Infos und Unterstützung zu dem Thema findet ihr auf ihrer Website

<https://www.sensibel-beraten.de/>

Alternativer Link: <https://echte-stimmen.podigee.io/38-schatzsuche>



# Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-  
Podcast

SELBSTHILFE  
PODCASTS

## 'Nicht einsam , sondern gemeinsam'

Zöliakie. Diese Autoimmunerkrankung betrifft etwa 1% der Bevölkerung und kann schwerwiegende Folgen haben, wenn sie nicht erkannt und behandelt wird. Bei Zöliakie reagiert das Immunsystem des Körpers auf das in Weizen, Gerste und Roggen enthaltene Gluten. Diese Reaktion kann zu Entzündungen im Darm führen und langfristige Schäden verursachen, wenn glutenhaltige Nahrungsmittel weiterhin konsumiert werden. Zum Thema Zöliakie in Bezug auf Selbsthilfe haben wir heute bei Echte Stimmen Elke zu Gast.



# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

## Danke für eure Aufmerksamkeit!

im September lesen und SEHEN wir uns wieder .



SEKIS - Junge Selbsthilfe in Berlin

Bismarckstr.101- 10625 Berlin

Tel: 030.890 285 49

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

Instagram: jungeselbsthilfeberlin