

NEWSFLASH

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

Januar 2026

INHALT

MITMACHEN

Aktuelle Veranstaltungen
Fortbildungen und Workshops
Ehrenamtliches Engagement
Umfragen/Studien

GRUPPEN

Offene Treffs und Gründungen
Moderierte Treffen und Gruppen

GOOD 2 KNOW

Selbsthilfe Podcasts
Selbsthilfe App
Stellenanzeigen



Aktuelle Veranstaltungen



MIT-
MACHEN

Come Together - Offener Treff

27. Januar von 19 - 20.30 Uhr

Café Walther, Rheinstr. 20, 12161 Berlin

Für mehr Infos und Anmeldung klicke **HIER**

FLINTA* Austausch & Kreativabend

5. März 2026 von 17.00 - 19.00 Uhr

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161

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

Mehr Infos: **HIER**

Achtsame Pause - Austausch und Meditation

mit Franziska Anna Leers - ein Angebot der ajb GmbH

Jeden Mittwoch von 11.30-12.30 Uhr via Zoom

Für mehr Infos und Anmeldung: info@franziska-anna-leers.de

Weitere Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe, psychische
Gesundheit und mehr findet ihr **HIER**



Aktuelle Veranstaltungen



MIT-
MACHEN

Workshop Achtsamkeit und Journaling

Zeit: 4. März 2026 | 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: Waldstraße 54 in Moabit

Kontakt: kbs@pim-berlin.de

Mindfulness & Journaling Workshop (english)

Zeit: 18th of March 2026 | 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: Waldstraße 54 in Moabit

Kontakt: kbs@pim-berlin.de

Save the Date

Berlin trifft Selbsthilfe am Urbanhafen

Am 13. Juni 2026 von 10:00 – 16:00 Uhr wird der Urbanhafen in Kreuzberg zu einem Ort, an dem Selbsthilfe sichtbar wird und Menschen miteinander ins Gespräch kommen.

Mitten in der Stadt und für alle zugänglich.

Weitere Informationen folgen auf unserer **Website** und über unsere Social-Media-Kanäle.

Folgt uns auch auf Instagram unter

[@selbsthilfeberlin](#) und [@jungeselbsthilfeberlin](#)



Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

MIT-
MACHEN



Das Fortbildungsprogramm 2026 ist erschienen und umfasst wieder zahlreiche Fortbildungen, Workshops und Info-Veranstaltungen rund um Selbsthilfe und Gruppenarbeit. Das Programm ist auf der **Homepage** einsehbar und buchbar, die gedruckte Broschüre liegt ab sofort in den Kontaktstellen aus.

Neu: sind ausgewählte Kurse des Recovery College: zur psychischen Gesundheit, die von Menschen mit eigener Erfahrung gemeinsam mit Fachpersonen gestaltet werden. Die Anmeldung erfolgt direkt über das Recovery College.

Alle Fortbildungen können von allen Altersgruppen besucht werden. Folgende Fortbildung ist nur für die Junge Zielgruppe 18-35 Jahre:

Junge Selbsthilfe: Awareness I – „Ich dachte, das wäre okay...“

3. März 2026 | 18 – 21 Uhr

Für mehr Infos klicke HIER

Eine Anmeldung ist über die Homepage und über die Berliner Selbsthilfe APP möglich.



Ehrenamtliches Engagement

MIT-
MACHEN



Deine Erfahrung macht Mut!



inspiriere.
berühre.
bewege.

Du kennst die Kraft der Selbsthilfe?
Teile deine Erfahrung mit jungen Menschen
in Sozial- und Gesundheitsberufen.
Für mehr Verständnis und Begegnung auf
Augenhöhe.



MEHR INFOS

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
Tel. 030/890 285 49

[jungeselbsthilfeberlin](https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin)



sekis selko
Selbsthilfe-Kontakt- und
Informationsstelle Berlin Sicherheitsnetz der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen

Gefördert von der Arbeits-
gemeinschaft der gesetzli-
chen Krankenversicherungs-

Ehrenamtliches Engagement



MIT-
MACHEN

Eure Geschichte inspiriert und ermutigt nicht nur andere, sondern stärkt auch euch selbst: Ihr gebt euren Erfahrungen Gewicht, gewinnt Klarheit, Anerkennung und das Gefühl, wirklich etwas zu bewegen. Denn ihr gestaltet mit, wie zukünftige Fachkräfte Selbsthilfe wahrnehmen. Wie ihr euch einbringen könnt, erfahrt ihr hier.

Mail: junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Tel. 030 890 285 49

Warum andere Selbsthilfe-Aktive mitmachen und warum Studierende und Fachkräfte eure Erfahrungen so wertvoll finden, erfahrt ihr in unseren In unserem Podcastfolgen #51-53

[Selbsthilfe goes academic - Selbsthilfe-Aktive](#)

[Selbsthilfe goes academic - Studierende](#)

[Selbsthilfe goes academic - Fachkräfte](#)

Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!



Ehrenamtliches Engagement



MIT-
MACHEN

Möchtest du einem älteren Menschen Gesellschaft leisten?

Im Rahmen des Projekts "**Teilhabe**netz" bringen wir junge Menschen ab 18 mit Senior*innen ab 60 zusammen. Die beiden formen ein „Teilhabe-Team“. Sie treffen sich einmal die Woche und verbringen gemeinsam Freizeit. Die Aktivitäten bestimmen Sie selbst z.B. Kinobesuch, Spaziergang oder Kaffee trinken. Das Angebot ist kostenfrei. Das Projekt wird von "Sonay Soziales Leben e.V." koordiniert. Sie übernehmen die Vermittlung und stehen während der gesamten Projekt-Teilnahme als Ansprechpartner*innen zur Verfügung.

Mehr Eindrücke und Infos findet ihr auf **INSTAGRAM** und auf der **WEBSITE**

E-Mail: info@sonaysozialesleben.de oder **Tel.** 030 47906585

Dienstag 10–12 Uhr | Donnerstag 14–16 Uhr



Umfragen



MIT-
MACHEN

Interviewpartner*in zu Einsamkeit und psychischen Erkrankungen (auch Sucht)

Doreen Peukert, Studentin der Sozialen Arbeit an der Evangelischen Hochschule Berlin, schreibt ihre Bachelor-Arbeit über Einsamkeit und psychische Erkrankungen (inkl. Sucht). Sie sucht 3–5 Personen, die von diesen Themen betroffen sind, für ein Interview. Interessierte können sich bei ihr melden:

Kontakt: doreen.peukert@stu.eh-berlin.de

Dunkelfeldstudie zu Gewalterfahrungen von Jungen Menschen in Berlin

Die IMAP GmbH untersucht im Auftrag der Landeskommission Berlin gegen Gewalt, welche Gewalterfahrungen junge Menschen in Berlin machen. Jugendliche und junge Erwachsene können vom 5.–30. Januar 2026 anonym an einer 15-minütigen Online-Umfrage teilnehmen:

<https://survey.lamapoll.de/Dunkelfeldstudie>

Die Ergebnisse helfen, Gewaltprävention in Schulen, Jugendzentren und anderen Angeboten besser zu gestalten.

Bei Fragen: perry@imap-institut.de

Gruppen/Treffs



Come Together

STEGLITZ

Wir treffen uns **am 27.01.26 im Monat ab 19 Uhr** im
Café Walther, Rheinstr. 40, 12161 Berlin

Entdecke in lockerer Runde, wie junge Menschen (18–35) Selbsthilfe leben, welche Themen sie bewegen und wie sie Herausforderungen meistern. Melde dich kurz an, damit wir gut planen können – spontan dazustoßen geht trotzdem jederzeit.



Safe your space **HIER**

scanne den QR-Code

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

ADHS und Accountability

ZEHLENDORF

Zeit: Mittwoch von 20:00 – 21:30 Uhr

Ort: Villa Mittelhof, Königstraße 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt: selbsthilfe@mittelhof.org oder 030 801975-14

Mehr Infos: [HIER](#)



TIN-Trauma

NEUKÖLLN SÜD

Zeit: 2. und 4. Mittwoch/Monat 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfezentrum, Lipschitzallee 80, 12353 Berlin

Kontakt: 030 605 660 0 oder kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de

Mehr Infos: Die Gruppe arbeitet z. Teil mit Theatermethoden

Gruppen/Treffs



Wohnzimmer Neurodivers

Wohnzimmer Neurodivers“ ist eine Selbsthilfe-Community für Betroffene und Angehörige zu ADHS und Autismus. Die Teilnehmenden tauschen sich schriftlich aus, treffen sich zum Body-Doubling online oder zu Spaziergängen.

Die Community ist nun in den GRÜNEN ADRESSEN gelistet.

Neu ist eine Spaziergang-Gruppe in Berlin Spandau

Mehr Infos: [HIER](#)

Support groups

English group – Your are not alone

Zeit: Wednesdays, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: KBS Südlicht, Rudower Str. 27/29, 12351 Berlin

Kontakt: (030) 32 52 88 – 97 / – 98 or kbs-neukoelln@ajb-berlin.de

More Info: [HERE](#)

NEUKÖLLN

YouTube & Social Media Addiction

Zeit: Wednesdays, 17.45 – 18.45 Raum Orange

Ort: Selbsthilfekontaktstelle, Boxhagenerstr.89, 10245 Berlin

Kontakt: 030 291 83 48 or info@selbsthilfe-treffpunkt.de

LICHTENBERG



Good 2 Know

AHA!

Lebensmutig Der Junge Selbsthilfe Podcast

In der aktuellen Podcast-Folge sprechen drei Blogger*innen über ihre späte ADHS-Diagnose und deren Einfluss auf ihr Leben. Sie reflektieren Veränderungen in Selbstbild, Beziehungen und Beruf und diskutieren die Idee von ADHS als „Superkraft“.

Die Folge findest du [HIER](#)



PODCAST

Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Berliner
Selbsthilfe Podcast?

In der letzten Folge haben wir uns dem Thema (Junge) pflegende Angehörige gewidmet und im 1. Quartal hört ihr Stimmen zu dem Themen Migration und Bisexualität. Hör doch mal rein.

Die Folgen findest du bei Spotify unter Echte Stimmen und auf der [SEKIS-Website](#)



Good 2 Know

AHA!

Die App „Selbsthilfe Berlin“ ist online!

Jetzt im Google Play und Apple App Store

Bitte testen und Feedback senden an:

sekis@sekis-berlin.de

So geht's:

Profil anlegen und mit E-Mail registrieren

Link in Bestätigungsmail anklicken

Gruppenräume & Chats via Angebote nutzen



APPLE



ANDORID

STELLEN

Stellenanzeigen

Die Nationale Selbsthilfe-Kontaktstelle

NAKOS sucht Unterstützung in der
Administration und Teamassistenz. .

Die Stellenanzeigen findet ihr **HIER**



Good 2 Know

AHA!

Junge Selbsthilfe vernetzt sich bundesweit

Im November 2025 tauschte sich die NAKOS-Fachgruppe Junge Selbsthilfe in Berlin über Praxisprojekte und aktuelle Themen aus. Gezeigt wurden unter anderem:

- **Poetry-Veranstaltung** (KIBIS Flensburg)
- **„Let’s talk about...!“** (SEKO Bayern): Räume für Austausch über Themen wie erstes Studium, soziale Phobie oder Tuberkulose.
- **„Surf & Heal“** (AWO Potsdam): Surfcamp und den daraus entstandenen **Kurzfilm „Deine Welle, dein Leben!“**.

Im Workshop: Klimagefühle wurde diskutiert wie Klimathemen junge Menschen emotional belasten und wie Selbsthilfe unterstützen kann.

Ziel der Fachgruppe: Bundesweiter Austausch von Selbsthilfekontaktstellen zur Unterstützung junger Menschen – online und vor Ort.

Mehr Eindrücke auf **Instagram**
und auf der **Homepage**



NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!



"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

