

# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

April 2026

## INHALT

### MITMACHEN

Aktuelle Veranstaltungen  
Fortbildungen und Workshops  
Ehrenamtliches Engagement  
Umfragen/Studien

### GRUPPEN UND BERATUNG

Offene Treffs und Gründungen  
Moderierte Treffen und Gruppen  
Beratungsangebote

### GOOD 2 KNOW

Selbsthilfe Podcasts  
Selbsthilfe App  
Stellenanzeigen



# Aktuelle Veranstaltungen



MIT-  
MACHEN

## **Cyanotopie - Workshop für Anfänger\*innen**

Mit Schablonen, Pflanzen und transparenten Gegenständen, Sonnenlicht und Chemie einzigartige blaue Kunstwerke erstellen.

**24. April 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr, kostenfrei**

Anmeldung: [junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de](mailto:junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de) (030)381 70 57

## **Come Together - Offener Treff**

Entdecke in lockerer Runde, wie junge Menschen Selbsthilfe leben, welche Themen sie bewegen und wie sie Hürden meistern.

**28. April von 19 - 20.30 Uhr, kostenfrei**

Mehr Infos und Anmeldung [HIER](#)

## **Berlin Mental Health Labs**

Ready to move from feeling at the mercy of external forces to becoming the predominant creative force in your life?

**6th of June from 10 am to 6 pm**

More information [HERE](#)

Altersgemischte Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe, psychische Gesundheit und mehr, die auch für euch interessant sind findet ihr [HIER](#)



# Aktuelle Veranstaltungen



MIT-  
MACHEN

## Mach MIT beim Berliner Selbsthilfe-Tag!

Der Berliner Tag der Selbsthilfe am 13. Juni lebt von euren Ideen – und noch ist Zeit mitzumachen!

- Infostände können weiterhin angemeldet werden
- Der Workshop-Frist wurde bis zum 24. April verlängert

Ob Austausch, Kreativität oder neue Impulse:

Wir freuen uns über vielfältige Beiträge und spannende Themen!

Alle Infos & Anmeldung findet ihr [HIER](#)

Berlin trifft  
Selbsthilfe  
am Urbankafen

Berlin  
Kreuzberg

13. Juni 2026  
10.00 - 16.30 Uhr

SELBSTHILFETAG

Jetzt euren  
Stand anmelden!

sekis

# Weitere Angebote/Kurse

MIT-  
MACHEN

Diese angeleiteten Treffs für junge Menschen sind kein Angebot der Jungen Selbsthilfe, sondern der psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen. Sie sind, wie die Junge Selbsthilfe, Teil von junik.

## **Linoldruck-Workshop \* KBS Südlicht - Neukölln\***

Jeden Montag von 16.30 - 18.30 Uhr, kostenfrei

Anmeldung: [kbs-neukoelln@ajb-berlin.de](mailto:kbs-neukoelln@ajb-berlin.de) Mehr Infos **HIER**

## **junik-Recoverygruppe \* soulspace - Kreuzberg\***

Ab 09. April 2026, donnerstags 17:00-19:00 Uhr

Anmeldung: [junik@ajb-berlin.de](mailto:junik@ajb-berlin.de) Mehr Infos **HIER**

## **Selbstsicherheits- und Kommunikationstraining**

### **\*KBS Südlicht - Neukölln\***

Ab 07. April 2026, dienstags 16.00-17.30 Uhr

Anmeldung: 030 325 288 97 Mehr Infos **HIER**

## **Psychologische Gesprächsgruppe \*KBS Terra - Neukölln\***

Donnerstags, 15:30-17:00 Uhr (wöchentlich)

Mehr Infos **HIER**

# Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

MIT-  
MACHEN



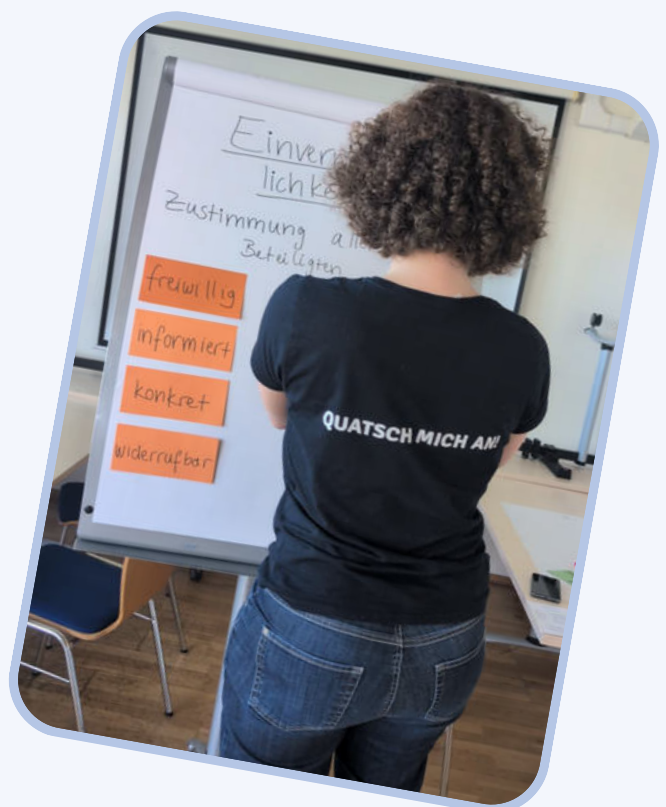
## Fortbildung Awareness I "Ich dachte das wäre okay...?!"

Am 15. April 2026 tauschten wir uns mit 14 Selbsthilfe-Aktiven über Einvernehmlichkeit in Gruppen aus. Mit Methoden wie Privilege-Walk und World-Café reflektierten wir Privilegien, ihre Wirkung und Wege zu mehr Sicherheit und Beteiligung.

Im Fokus standen Austausch, Selbstreflexion und die Frage, wie wir Verantwortung für uns und andere übernehmen können.

**Die Fortsetzung folgt am 04. Juli 2026.**

Meldet euch jetzt schon **HIER** an. Die Plätze sind begrenzt.



# Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

MIT-  
MACHEN



## **Junge Selbsthilfe: Awareness II – „Selbsthilfe sicher gestalten“**

4. Juli 2026 | 11 – 16 Uhr

**Für mehr Infos klicke [HIER](#)**

Eine Anmeldung ist über die Homepage und 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](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
Tel. 030/890 285 49

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



sekis selko  
Selbsthilfe-Kontakt- und  
Informationsstelle Berlin Sicherheitsdienst 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](mailto: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!



# Umfragen



MIT-  
MACHEN

## Teilnehmende für moderierte Gesprächsgruppen (Fokusgruppen) gesucht

Sophie Walter, Masterstudentin an der MHB Theodor Fontane sucht im Rahmen des interdisziplinären Forschungsprojekts "Self in Recovery – eine phänomenologische Perspektive auf Schizophrenie" Teilnehmende für moderierte

Gesprächsgruppen (Fokusgruppen) aus drei Perspektiven:

- Betroffene mit Schizophrenie-Spektrum-Erfahrung (F20.x–F21), die sich als genesen oder genesend beschreiben (mind. 18 Jahre)
- Angehörige von Menschen mit entsprechenden Diagnosen (mind. 18 Jahre)
- Fachpersonen, die Menschen mit Schizophrenie-Spektrum-Störungen behandeln oder begleiten (z.B. Ärzt:innen, Therapeut:innen, Pflegekräfte, Peer-Begleiter:innen, Sozialarbeiter:innen)

Ihr unterstützt damit die Erforschung eines Themas, das für viele Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen von großer Bedeutung ist.

Interessierte können sich bei ihr melden:

**Kontakt:** [s.muriel.walter@mhb-fontane.de](mailto:s.muriel.walter@mhb-fontane.de)

# Gruppen/Treffs



## Come Together

FRIEDRICHSHAIN

Wir treffen uns **am 28.04.26 im Monat ab 19 Uhr** im  
**Café Tales Untold, Am Comeniusplatz 1a, 10243 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)

## Häkeln bei chronischen Krankheiten

ZEHLENDORF

**Zeit:** Donnerstag von 14:00 – 15:30 Uhr

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

**Kontakt:** [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) oder 030 801975-14

**Mehr Infos:** **HIER**



## Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern

TREPTOW-  
KÖPENICK

**Zeit:** noch nicht bekannt

**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick

**Kontakt:** 030 631 09 85 oder [eigeninitiative@goldnetz-berlin.de](mailto:eigeninitiative@goldnetz-berlin.de)

**Mehr Infos:** **HIER** die Gruppe befindet sich in Gründung

# Beratung



## **Sprechzeit Junge Selbsthilfe Berlin**

Donnerstags von 14.00 – 17.00 Uhr 030 890 285 49

Hier bekommst du Infos zu jungen Selbsthilfegruppen und Angeboten in Berlin. Du kannst Fragen stellen und erfahren, wie andere junge Menschen Unterstützung finden und Herausforderungen meistern.

## **Offene Beratungssprechstunde für junge Erwachsene**

Dienstags 15.00 – 16.00 Uhr, Alt-Mariendorf 55, 12107 Berlin

Ob akuter Redebedarf bei einer großen oder kleinen Alltagskrise, Fragen zu Unterstützungsmöglichkeiten und Co. oder einfach nur Kennenlernen der jungen Kurve, quatschen, Hier sein – ihr seid spontan und ohne Anmeldung willkommen.

## **Self-Help and Peer-Support Groups for Internationals in Berlin**

SEKIS – Self-Help Contact Point for Berlin

Hi, i'm Taylor and I'm here to connect you with what you need to create your own wellbeing as an international person living in Berlin.

**Book in** a call and I look forward to meeting you!

## Good 2 Know

AHA!

### Lebensmutig Der Junge Selbsthilfe Podcast

In einer der Podcast-Folgen sprechen Mutsammlerin\* und Bücherwurm\* über ihre ganz persönlichen Erfahrungen und ihren Umgang mit dem Gefühl Einsamkeit.

Die Folge findest du [HIER](#)



PODCAST

### Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Podcast?

Im Februar ging's um Bi+Sexualität - dabei war sogar der rbb zu Gast. [Hier](#) könnt ihr den Beitrag in der Mediathek sehen.

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

Möchtest du auch mal zu Gast sein, hast du einen Themenwunsch oder ein Feedback für uns? Dann schreib uns unter [echte-stimmen@sekis-berlin.de](mailto:echte-stimmen@sekis-berlin.de)



## 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 Kontaktstelle Pflegeengagement  
Treptow-Köpenick mit Sitz in Adlershof  
sucht ab sofort: Sozialarbeiter\*in /  
Pflegefachkraft / Sozialpädagog\*in  
(m/w/d) in Teilzeit (20 h/Woche)

Die Stellenanzeigen findet ihr **HIER**

# 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**

