

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



1. Quartal 2024

YES!

INHALT



VORAUSBLICK 2024	2
○ Veranstaltungen	
AKTUELLES	3
○ Website Relaunch	3
○ Save the Date	4
GRUPPEN	
○ Offene Treffs	5-7
○ Gruppen	8-10
WEITERE ANGEBOTE	
○ Peerberatung	11-12
○ Clearing-beratung	13
○ Gruppen angeleitet	14
FORTBILDUNGEN	
○ Erfahrungsaustausch	15
SELBSTHILFE-PODCAST	16
○ Lebensmutig	



Vorausblick

Veranstaltungen Junge Selbsthilfe

Über 40 Junge Gruppen gibt es inzwischen in Berlin. Die Junge Selbsthilfe in Berlin ist in den letzten 12 Jahren ordentlich gewachsen - und das trotz der Pandemie. Das muss gefeiert und gewürdigt werden. Raum für Erfahrungsaustausch, Vernetzung und eine gute Zeit miteinander zu haben - das steht dieses Jahr besonders im Fokus. Das Selbsthilfe-Sommercamp, Fortbildungen zum Thema Einsamkeit und Gruppengestaltung, Workshops und Veranstaltungen wie der Markt für seelische Gesundheit im Juni oder die Woche der seelischen Gesundheit im Oktober - hier wird es diesen Raum geben. Wir halten euch auf dem Laufenden.

Mehr Infos gibt es auf **Instagram:**

<https://www.instagram.com/jungeselbsthilfe>

berlin/ und unserer **Website:**

[https://www.sekis-](https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe)

[berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe](https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe)



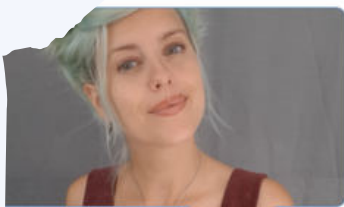
Aktuelles Relaunch Website

Suchst du dir hier Beratung.
Komm zum Come Together.
Finde hier Junge Gruppen.
Lausche unserem Podcast.
Stöbere in unserer Mediathek.
Abonniere unseren Newsletter.
Besuche unsere Fortbildungen.
Suche uns auf Instagram.

Bei Beratungen, Workshops und Veranstaltungen wird immer wieder deutlich, dass Menschen, egal welchen Alters, sich gar nicht über die Anzahl und Vielfalt der Angebote der Jungen Selbsthilfe bewusst sind. Auch wird es manchmal als herausfordernd empfunden, sich in diesem Dschungel der Vielfalt zurechtzufinden. Deshalb haben wir die Junge Selbsthilfe-Website angefangen neu zu gestalten. Schaut doch mal rein und hinterlasst uns gern ein Feedback unter junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Die Website findet ihr hier

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



"DIE SELBSTHILFE IST FÜR MICH EIN ORT. DA KANN ICH HINGEHEN, WENN ICH MICH NICHT VERSTANDEN ODER ALLEINE FÜHLE MIT MEINER ERKRANKUNG."

Liesa



"DIE SELBSTHILFE IST MEIN ANKER UND MEIN SPIEGEL IM LEBEN."

Arafat

Aktuelles

Save the Date

Fortbildung - Wie macht ihr das?

Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Donnerstag, 30.05.2024 von 18 - 20 Uhr

Königstr. 42/43, 14163 Berlin

<https://www.sekis-berlin.de/aktuelles/fortbildung>

Markt der seelischen Gesundheit

Freitag, 07.06.2024 von 13 - 18 Uhr

Vor dem Vivantes Klinikum Am Urban

Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin-Kreuzberg

<https://der-markt.berlin/der-markt-2024>

Woche der seelischen Gesundheit

10.10.-20.10.2024

in ganz Berlin und online

<https://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/>

Fortbildung - Better together Jung und trotzdem einsam

Donnerstag, 07.11.2024 von 18 - 20 Uhr

Perlebergerstr.44, 10559 Berlin

Come Together - offener Treff

30.01., 26.03., 28.05., 30.07., 24.09., 26.11. von 19-20.20 Uhr

Wechselnde Ort

Gruppen

OFFENER TREFF



Wir treffen uns zum
Come Together im
Café Holzmarktperle
in der Holzmarktstraße 25,
10243 Berlin.

Egal, ob du schon in einer Gruppe
aktiv bist oder noch gar keine
Erfahrungen hast – du bist
herzlich willkommen
Alle zwei Monate am letzten
Dienstag ab 19 Uhr.

Save your space hier



oder unter junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
Tel. 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 und ein Gefühl
dafür, wie es ist Teil einer Gruppe
von Gleichgesinnten zu sein.



Gruppen

OFFENER TREFF
DEPRESSIONEN

Offener Treff für Junge Erwachsene mit Depressionen



Menschen aus bestehenden jungen Depressionsgruppen (U 35) laden ein, in Kontakt zu kommen, schon mal ein Stück "Selbsthilfegruppe" zu erleben, einfach mal zu reden oder mehr über das Format "Selbsthilfe" zu erfahren.

Du möchtest dich weniger alleine fühlen und mit Leuten reden, welche dich verstehen? Komm vorbei!

Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat
von 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Telefon: 030 - 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Einfach ohne Anmeldung
vorbeikommen - wir freuen uns!



Gruppen

KREATIV TREFF
ALTERSGEMISCHT

Offener Kreativ-Treff für Junge Erwachsene



Hast du Ängste, Depressionen oder andere psychische Probleme?
Im Kreativ-Treff kannst du dich mit uns und anderen Betroffenen austauschen. Wir malen zusammen und kommen nebenbei ins Gespräch. Du musst nicht malen können, sondern einfach Lust auf Kreativität haben. Mitbringen musst du auch nichts, das Material besorgen wir. Komm einfach vorbei, wir freuen uns auf dich!

Wann: 20.02.2023 15 - 17 Uhr, kostenfrei

Ort: Holsteinische Str. 30, Berlin-Schöneberg

Wann: 19.03.2024 15-17 Uhr , kostenfrei

Ort: Villa Mittelhof, Königstr. 42-43, Berlin-Zehlendorf

Kontakt: Alina Becker selbsthilfe@mittelhof.org | 030 801975-14

Charlotte Jooß selbsthilfe@nbhs.de | 030 859951-330



Gruppen

ESSSTÖRUNGEN

In Gründung Essstörungen – ab 25 Jahre



Wir sind offen für jede Art von Essstörungen. Es finden sich gemischt-geschlechtlich Betroffene mit Anorexie oder Bulimie, die über Therapieerfahrung verfügen. Schön wäre es, wenn Du über ein wenig Lebenserfahrung verfügst und in einem Alter ab 25 bist, wenn Du bei uns mitmachen möchtest.

Wir empfangen Dich mit offenen Armen in unsere Selbsthilfegruppe, wo wir ohne Druck so sein können, wie wir sind – eben „authentisch“. Wir wollen uns nicht zum Wetthungern anspornen oder Tricks austauschen. Wir wollen gemeinsam versuchen, konstruktiv mit diesen psychosomatischen Krankheitsbildern der Essstörung umzugehen. Wir möchten uns auf das Positive und unser Leben richten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Hier erfährst du Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Klingt das gut für dich? Dann melde Dich! Ein Termin für die Treffen wird noch gemeinsam gesucht

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-

Hilfen im Stadtteil

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

030 / 5425103

selbsthilfe@wuhletal.de



Gruppen

DEPRESSIONEN

In Gründung Depressionsgruppe für Menschen zwischen 18–35 Jahren



Mein Name ist Sebastian. Ich habe mit Depressionen und Ängsten/Panik zu kämpfen. Dies beeinflusst auf negative Weise viele Lebensbereiche meines Lebens wie Arbeit, Beziehung und Freundeskreis. Ich möchte mich gerne mit anderen, denen es genauso ergeht, austauschen und zusammen nach Möglichkeiten suchen, damit im Alltag besser umzugehen. Wenn Du Interesse hast dabei zu sein, melde dich gern unter der angegebenen Telefonnummer.

Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr

Ort: Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

Telefon: 030 / 416 48 42

Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de



Gruppen

SUCHT
ANGELEITET

Junge Sucht-Selbsthilfegruppe „Next Step“



Next Step – Schritt für Schritt in ein erfüllteres Leben –

Unsere Gruppe hilft dir dabei!

Wir sind eine Anlaufstelle für junge Menschen, die mit Sucht oder ähnlichen Problemen konfrontiert sind – eine Gemeinschaft, in der ihr euch verstanden fühlt und Unterstützung findet. um Themen zu diskutieren, die für euch von Bedeutung sind, von Sucht und Missbrauch bis hin zu alltäglichen Sorgen, die damit einhergehen.

Wir möchten, dass ihr euch bei uns wohl fühlt und dass ihr in einer sicheren Umgebung über eure Erfahrungen und Gefühle sprechen könnt.

Unsere Gruppe richtet sich besonders an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren, unabhängig von der Substanz, um die es geht.

1. und 3. Mittwoch im Monat 17.00–18.30 Uhr

Wann: 06.12., 20.12.2023; 03.01., 17.01.2024

Wo: Hochschulring 2 in 15745 Wildau.

E-Mail: newmanda@outlook.de

Karoline und Daniel – sind die Gruppenleitung.



Weitere Angebote

PEERBERATUNG

“Für junge Menschen mit Depressionen” mit Expertin aus Erfahrung Nora Fieling



Mal mit jemandem reden, die ein Leben mit Depressionen aus eigener Erfahrung kennt. Verstanden werden, Fragen stellen, gute Erfahrungen zu Netzwerken in Berlin erhalten.

Du findest Peers überall dort, wo Menschen aus ein- und derselben Gruppe zusammenkommen und sich unterstützen.

Im psychosozialen Kontext hat sich die Fortbildung Ex-In-Genesungsbegleitung etabliert, weshalb Peers hier auch als Genesungsbegleiter*innen bezeichnet werden.

Peers sind Expert*innen aus Erfahrung – vor allem Krankheits- und Genesungserfahrung. Diese teilen sie mit anderen Betroffenen und Angehörigen und unterstützen damit bei der Bewältigung der Erkrankung. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

Zeit: 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin

Terminvergabe erfolgt via

Telefon: 030 – 3 94 63 64

Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de



Weitere Angebote

PEERBERATUNG

PEER-BERATUNG

MIT MARTIN



darüber können wir uns unterhalten

Achtsamkeit
Bewältigungsstrategien
Peerberatung
Zwänge
Achtsamkeit
Klinikerfahrung
Zwänge
Klinikerfahrung
Peerberatung
Erfahrungen mit Verhaltenstherapie
Peerberatung
Zwänge
Peerberatung
Umgang mit Stress
Achtsamkeit
Zwänge
Achtsamkeit
Umgang mit Stress
Achtsamkeit
Bewältigungsstrategien
Genesungsbegleitung
Alltäglicher Umgang mit Krankheitsangst
Erfahrungen mit Verhaltenstherapie
Alltäglicher Umgang mit Krankheitsangst
Kreatives bzw. therapeutisches Schreiben
Peerberatung
Peerberatung
Peerberatung
Vereinbarkeit von Erkrankung und Berufsalltag
Depression
Bewältigungsstrategien
Depression
Zwänge
Depression
Kreatives bzw. therapeutisches Schreiben
Zwänge
Genesungsbegleitung
Erfahrungen mit Verhaltenstherapie
Depression
Umgang mit Stress
Depression
Umgang mit Stress
Genesungsbegleitung
Peerberatung
Erfahrungen mit Verhaltenstherapie
Zwänge
Klinikerfahrung
Achtsamkeit
Kreatives bzw. therapeutisches Schreiben
Depression
Zwänge
Depression
Genesungsbegleitung
Umgang mit Stress
Klinikerfahrung
Achtsamkeit
Klinikerfahrung

persönliche Erfahrung

Ich bin Martin,
33 Jahre alt und mache gerade ein EX-IN Praktikum im soul-space. Um mein Erfahrungswissen weiter geben zu können, möchte ich hier Peer-Beratung anbieten. Im Alter von 21 Jahren bekam ich mitten im Studium der Sozialen Arbeit plötzlich Schwierigkeiten im Lebensalltag aufgrund einer täglich immer wiederkehrenden Angst, körperlich krank zu sein oder eine körperliche Erkrankung zu bekommen. Aus dieser Krankheitsangst heraus resultierten dann Zwangshandlungen, die den Zweck hatten für mich, zu überprüfen, ob ich körperlich krank bin oder nicht. Da es immer schwieriger wurde, meinen Alltag so zu bewältigen und eine Depression dazu kam, nahm ich etwa im Alter von 22 Jahren erstmals eine ambulante Psychotherapie in Anspruch. Zunächst fiel es mir sehr schwer, mich mit dem Gedanken anzufreunden, dass ich als Sozialarbeiter selbst Hilfe benötige. Wohl auch vor dem Hintergrund der Tatsache, dass viele Mits Studierende damals der Auffassung waren, sozialarbeiterisch tätige Personen müssten immer „stabil“ sein.

berufliche Erfahrung
Ex-In-Ausbildung
Soziale Arbeit
Systemische Beratung

Für eine Beratung mit Martin schickt eine Email an junik@ajb-berlin.de

Weitere Angebote

RECOVERY-
GRUPPE

KBS Südlicht



Die Gesprächsgruppe richtet sich an junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren. Im Fokus stehen der gemeinsame Austausch und gegenseitiges Empowerment in einer entspannten Atmosphäre.

Wir sind offen für alle Themen, die ihr einbringen möchtet.

Wir treffen uns an 6 Terminen, das erste Treffen findet am 13.02.2024 statt.

Weitere Termine: 20.02.24, 27.02.24, 05.03.24, 12.03.24, 19.03.24, 26.03.24.

Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch!

Im Gespräch. - Gesprächsgruppe (18-35 Jahre) -

Dienstags von 17:00-18:30 Uhr

Anmeldung & Infos:

KBS Südlicht

✉ Rudower Str. 27/29, 12351 Berlin

☎ (030) 32 52 88 - 97 / - 98

@ kbs-neukoelln@ajb-berlin.de

Bitte meldet euch an.

Fortbildungen

Fortbildung

Wie macht ihr das?

Erfahrungsaustausch junger Gruppen in Berlin

Selbsthilfe-Gruppen für jungen Menschen gibt es in ganz Berlin, zu den verschiedensten Themen und mit den unterschiedlichsten Formaten. Bist du da nicht ein wenig neugierig, wie das bei den anderen so läuft? Wie sie ihre Treffen gestalten, miteinander sprechen und sich austauschen? Welche Themen sie beschäftigen, was gut läuft und wo sie sich manchmal vielleicht auch auf die Nerven gehen? Wir möchten euch einen Raum für genau diese Fragen, diesen Austausch und das gemeinsame Kennenlernen geben. Von 18 bis 20 Uhr gestalten wir den Workshop zu euren Themen. Anschließend wollen wir den Abend gemütlich ausklingen lassen – bei Lagerfeuer, Stockbrot und guten Gesprächen. Es ist möglich online und vor Ort an dem Workshop teilzunehmen. Gebt bei der Anmeldung bitte an, ob ihr online oder vor Ort teilnehmen möchtet.

Hybrid-Veranstaltung Zoom

Wann: Donnerstag, 30. Mai | 18 – 20 Uhr

Wo: Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.

Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de

Tel.: 030 890 285 39

Anmeldefrist: 22.05.2024

Kosten: kostenfrei



LEBENSMUTIG

SELBSTHILFE PODCASTS

Ein Podcast von und für Junge Menschen

Im LEBENSMUTIG Podcast kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese mit uns zu teilen. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen!

Hier gibt's die Folgen

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/podcast/>



Folge #02 'Mutmomente'

In der zweiten Podcast Folge sprechen Mutsammlerin und Dickdarmlos über ihre persönlichen Social Media Aktivitäten.

LEBENSMUTIG
Podcast



Ein Angebot der



NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Im März lesen, sehen und hören 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