

# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



YES

Juli 2024

## INHALT

- 2 **AKTUELLES**  
Veranstaltungen – Save the Dates
- 3 **GRUPPEN**  
Offene Treffs und Gründungen
- 5 **BERATUNG**  
Krisen- und Peerberatung
- 6 **EVENTS & WORKSHOPS**  
für Junge Menschen
- 9 **GOOD 2 KNOW**  
Stellenanzeigen und Podcast



# Aktuelles

## Save the Dates



### Online-Vorträge für Patient\*innen/Angehörige zum Thema Krebs

Fortlaufend montags und donnerstags um 16 Uhr

Für mehr Infos und Anmeldung klicke [HIER](#)

### Come Together – Offener Treff

30.07.2024 ab 19.00 – 20.30 Uhr Café Holzmarktperle, Friedrichshain

Für mehr Infos und Anmeldung klicke [HIER](#)

Oder einfach vorbeikommen! Ohne Verzehrzwang.

### Welttag der Suizidprävention

10.09.2024 ab 12 Uhr Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche

Kostenfrei. Einfach vorbeikommen!

Für mehr Infos und zum Programm klicke [HIER](#)



# Offene Treffs



FRIEDRICHSHAIN



## Come Together

Wir treffen uns **am 30.07. 2024 ab 19 Uhr** im

**Café Holzmarktperle, Holzmarktstraße 25, 10243 Berlin.**

Egal, welche Herausforderungen du zu bewältigen hast, hier triffst du Gleichgesinnte und Fachkräfte, mit denen du dich austauschen, das Format Selbsthilfe erfahren und dich darüber informieren kannst.

An jedem letzten **Dienstag ab 19 Uhr** in den ungeraden Monaten.



Save your space **HIER**

scanne den QR-Code

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

BERLINWEIT



## Angeleitete Gruppen (U35)

Alle Angebote für junge Menschen rund um die Themen Krisenbewältigung, seelische Gesundheit, Sinnfindung und Selbstbestimmung findet ihr **HIER** und auf **INSTAGRAM**



# Neue Gruppen

## Psychische Probleme und U35

Diese Gruppe ist in Gründung. Für mehr Infos klicke [HIER](#)

**Zeit:** noch in Planung

**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle, Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin

**Kontakt:** 030 / 5425103 E-Mail: [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

MARZAHN



## Essstörung LGBTQIA (altersgemischt)

**Zeit:** jeden 1.Samstag im Monat von 10.30 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Online - Zoom

**Kontakt:** Esther Tel.0178/2972577 oder Sina 0176/61087450

Mehr Infos zu Overeaters Anonymous findet ihr [HIER](#)

ZOOM

## Depressionsgruppe (18-35 Jahre)

**Zeit:** Donnerstag 18:30 – 20 Uhr

**Ort:** Selbsthilfezentrum Reinickendorf, Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin

**Kontakt:** Tel: 030/ 4164842 und [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

REINICKEN-  
DORF

Alle Jungen Gruppen findest du [HIER](#)

In der SEKIS-Datenbank kannst du nach Thema, Zielgruppe, Bezirk & Co. filtern.

Wie das geht, erfährst du [HIER](#)



# Beratung

BERLINWEIT



## Zu Jungen Selbsthilfegruppen

Du fragst dich, ob Selbsthilfe etwas für dich sein könnte? Du fühlst dich überfordert mit der großen Auswahl an Gruppen und weißt nicht welche die richtige Gruppe für dich wäre? Die Kolleg\*innen in den Selbsthilfe-Kontaktstellen beraten dich zu allen Fragen rund um Selbsthilfe, vermitteln in bestehende Gruppen und unterstützen bei der Gruppengründung.

Infos und Kontaktdaten findest du **HIER**

## Psychosoziale Beratung

Eine Übersicht zu weiteren Beratungsstellen für Junge Menschen zu diversen Themen findest du **HIER**



## Digitale Offene Tür

Wir informieren per Videochat über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote. Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

**Zeit:** 05.08.2024 und 02.09.2024

**Ort:** Digital | Ohne Anmeldung

Den Link zum Beratungsraum bekommst du **HIER**

DIGITAL  
ONLINE

# Workshops

SCHÖNEBERG



## Comic Werkstatt für FLINTA+ 18-27 Jahre mit Abstinenzentscheidung oder -wunsch

Du hast Lust die Grundlagen von Comic-Techniken zu lernen, deinen eigenen Comic zu entwickeln und wünschst dir dabei Begleitung? Dann bist du hier richtig. Das Angebot ist keine Kunsttherapie, kann aber auf dem Weg zur Suchttherapie helfen. Es findet im Rahmen des „Box Dich durch – Zukunft aktiv gestalten“ Projektes von Boxgirls Berlin e.V. statt.

**Zeit:** bis Dezember 2024, dienstags von 16 bis 18 Uhr

**Ort:** Interkult. Haus Schöneberg, Geßlerstr. 11, 10829 Berlin, Raum 8, EG

**Kontakt:** [box-dich-durch@boxgirls.de](mailto:box-dich-durch@boxgirls.de)

Keine Voranmeldung oder -kenntnisse nötig / kostenlose Teilnahme.

Für mehr Infos

klicke auf die Logos



# Fortbildungen

## FORTBILDUNGEN



### Wie macht ihr das?

Im Mai hat der Arbeitskreis Junge Selbsthilfe im Open Space-Format mit jungen Selbsthilfe-Aktiven die Vielfalt der Gruppen und Formate für junge Menschen in Berlin entdeckt. Es wurden Fragen zur Themenfindung, Moderation, Organisation und Tools besprochen. Nach dem moderierten Austausch ließen wir den Abend gemütlich bei Hot Dogs, Getränken und Gesprächen ausklingen. Der inspirierende Austausch war viel zu kurz. Eine Fortsetzung folgt nächstes Jahr.

### Hast du Themenwünsche für weitere

**Fortbildungen?** JETZT hast du die Möglichkeit bei der Planung mitzuwirken. **Melde dich**

**bis zum 16.08.24 unter:**

**030/ 890 285 49 oder**

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



### Mehr Infos zu den Fortbildungen findet ihr HIER

Lust auf mehr zum Thema Fortbildung in der Selbsthilfe? Dann schau unseren Kurzfilm an und höre in die Folge unseres Podcast Echte Stimmen. In beiden Formaten kommen Gruppen-Teilnehmende zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Fortbildungen unseres Programms Aktiv in Selbsthilfe berichten.



# Veranstaltungen

## VERANSTALTUNGEN



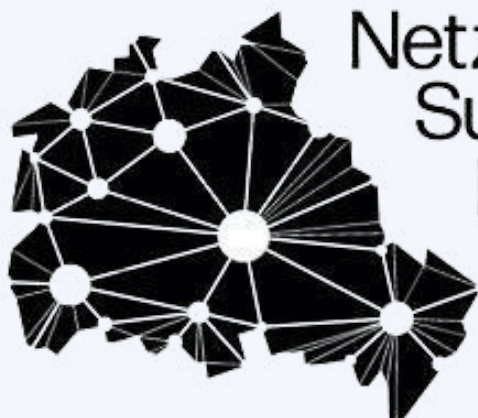
## Welttag der Suizidprävention 2024 in Berlin

Suizid ist bei jungen Menschen bis 25 Jahren die zweithäufigste Todesursache. So sterben mehr junge Menschen durch Selbsttötung als durch Autounfälle, Mord, Aids und Drogen. Der Welttag der Suizidprävention ist alljährlich der 10. September. Zu diesem Anlass finden in Berlin mehrere Veranstaltungen statt. Das Berliner Netzwerk zur Suizidprävention stellt Hilfsangebote auf dem Breitscheidplatz vor mit dem Ziel das Thema Suizid zu enttabuisieren. Außerdem gibt es Impulsvorträge und Podiumsdiskussionen. Menschen sollen ermutigt werden, offene Gespräche zu führen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. SEKIS und die Junge Selbsthilfe Berlin sind auch dort. Nutz(t) die Gelegenheit, um euch zu informieren und zu vernetzen.

Zeit: **10.09.2024 ab 12 Uhr**

Wo: **Breitscheidplatz, Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, Berlin**

Mehr Infos und zum Programm findest du **HIER**



Netzwerk  
Suizidprävention  
Berlin



# Good 2 Know

STELLEN-  
ANZEIGE

## Die Selbsthilfe sucht Dich.

Einige Berliner Selbsthilfekontaktstellen suchen derzeit neue Kolleg\*innen. Der Schwerpunkt der Tätigkeit liegt auf (Junge) Selbsthilfe, Beratung, Gruppengründung und -begleitung.

**HIER** erfährst du mehr über das Selbsthilfezentrum in Reinickendorf.

Die Anzeige bekommst du über [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

**HIER** findest du die Stellenanzeige aus Marzahn.

PODCAST

## Echte Stimmen Der Berliner Selbsthilfe-Podcast

Kennst du schon unseren Berliner Selbsthilfe Podcast?

Hier bekommen Menschen einen echten Raum für Themen, die sie bewegen – auch Junge Menschen.

Letztes Jahr im Juli haben wir Jana interviewt. In unserer 40. Folge teilt sie mit uns ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe zum Thema Skin-Picking. Es geht unter anderem um Scham und darum, wie damit ein Umgang gefunden werden kann.



**ECHTESTIMMEN**

Die Folge findest du **HIER** bei Spotify oder auch auf der **SEKIS-Website**

# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

## Danke für eure Aufmerksamkeit!

Im September lesen, sehen und hören wir uns wieder.



“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**

