

NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



Mai 2024

YES!

INHALT



2 AKTUELLES

Veranstaltungen – Safe the Dates

5 GRUPPEN

Gründungen und Offene Treffs

6 BERATUNG

Krisen- und Peerberatung

7 FORTBILDUNGEN

Workshops für Junge Menschen

8 NICE TO KNOW

Filmtipps mit Selbsthilfebezug



Aktuelles

Save the Dates



Hilfe zur Selbsthilfe am Beispiel Long COVID

23. Mai 2024, 15.00-19.00 Uhr

Infos und Anmeldung: <https://pretix.eu/paritaetberlin/VASH2305/>

Come Together - Offener Treff

28.05.2024 von 19-20.30 Uhr Café Holzmarktperle, Friedrichshain

Info und Anmeldung: <https://eveeno.com/732778412>

Oder einfach vorbeikommen! Kein Verzehrzwang.

Junge Selbsthilfe Sommercamp

30.08.-01.09.2024 Gästehaus Schwanenwerder

Kostenfrei. Anmeldefrist 29.05.2024 - Mehr Infos auf Seite 3-4

Fortbildung Junge Selbsthilfe - Wie macht ihr das?

30.05.2024 von 18 - 20 Uhr - Mehr Infos auf Seite 7 und hier:

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

Kinostart Expedition Depression

ab dem 06.06.24 in diversen Berliner Kinos

Mehr dazu auf Seite 8

Markt der seelischen Gesundheit

07.06.2024 von 13 - 18 Uhr Kostenfrei. Einfach vorbeikommen!

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



Save the Date



Selbsthilfe-Sommercamp

30.08.-01.09.2024

**Gästehaus Schwanenwerder
Inselstraße 20-22 | 14129 Berlin**

„NOD“



INFORMIERE DICH BEI UNS:

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

 jungeselbsthilfeberlin

Ein Projekt von SEKIS Berlin in Trägerschaft von Selko e.V. Das Camp wird gefördert von der Techniker Krankenkasse

Selbsthilfe Sommercamp

Was bewegt uns dabei?

Was und Warum?

Bist du 18–35 Jahre alt und Teil einer Berliner Selbsthilfegruppe? Komm zum Selbsthilfe Sommercamp, um Gleichgesinnte zu treffen, dich auszutauschen und zu vernetzen. Hier kannst du über den Tellerrand schauen und über deine Themen, Meilensteine, Stolperstellen und Visionen sprechen. Das Camp ist ein Ort, um deine Reise zu dir selbst zu beginnen, zu vertiefen oder dich in der Jungen Selbsthilfe Berlin zu engagieren.

Programm

Neben dem Austausch in Kleingruppen werden wir Grillen, mit Stockbrot am Lagerfeuer sitzen und genug Zeit haben für Freizeitaktivitäten, wie baden, Tischtennis, SUP, Rad fahren und mehr.

Wo: Gästehaus Schwanenwerder, Inselstr. 20–22, 14129 Berlin

Wann: 30.08.24 (15 Uhr) bis 01.09.24 (14 Uhr)

Anmeldung: bis 29.05.24 an junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de

Verpflegung: Vollpension – vegan, glutenfrei möglich

Unterkunft: vrsl. in Zwei- bis Dreibettzimmern, barrierearm

Anfahrt: Auto, Fahrrad, BVG, Taxi-Transfer ab S-Bhf. Wannsee

Kosten: keine



Gruppen

FRIEDRICHSHAIN

Come Together

Wir treffen uns **am 28.05. 2024 ab 19 Uhr** im **Café Holzmarktperle** in der **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
oder unter junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
Tel. [030 890 285 49](tel:03089028549)

MITTE

Junge Erwachsene – Brückentreff

Die Treffen finden 14-tägig jeweils um 16 Uhr an den Donnerstagen im Brückentreff, Torstraße 158, 10115 Berlin statt.

Keine Anmeldung notwendig

Bei Fragen [030 280 74 42](tel:0302807442) oder unter brueckentreff@hvd-bb.de



Gruppen

TREPTOW-
KÖPENICK

Sucht: Wurzeln schlagen

In dieser Gruppe tauschen sich Betroffene im geschützten Rahmen über illegale Suchtmittel aus. Durch Meditation und Körperübungen aktivieren wir Selbstheilungskräfte und erstellen gemeinsam einen Werkzeugkoffer für schwierige Situationen. Voraussetzungen sind Punktabstinenz und der feste Wunsch, das Leben aktiv zu verbessern. Interesse geweckt?

Melde dich unter: Tel.: 030 631 098 5

E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de



Beratung

DIGITAL
ONLINE

Digitale Offene Tür für Junge Erwachsene

Wir informieren per Videochat über Anlaufstellen in Krisen, Selbsthilfemöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote.

Du kannst dich auch direkt vertraulich beraten lassen.

Am: **03.06.2024** | Ort: **Digital** | **Ohne Anmeldung**

Folge dem Link <https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

oder scanne den Qr-Code



Fortbildungen

Wie macht ihr das?

Entdecke die Vielfalt von Selbsthilfegruppen und ihren Formaten für junge Menschen in Berlin! Nach dem moderierten Austausch lassen wir den Abend gemütlich bei Lagerfeuer, Stockbrot und Gesprächen ausklingen. Die Teilnahme ist kostenlos und sowohl online als auch vor Ort möglich.

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

Patient*innen-Verfügung | Vorsorge-Vollmacht

Auch junge Menschen, besonders diejenigen mit chronischen Krankheiten, müssen sich mit medizinischen Entscheidungen auseinandersetzen und Vorbereitungen treffen. Welche das sind, wie wir vorsorgen und was wir im Ernstfall tun können – darum geht es hier.

Wann: Dienstag, 25. Juni | 16 – 18 Uhr

Mehr Infos zu diesen und weiteren Fortbildungen findet ihr hier:

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



Nice 2 Know

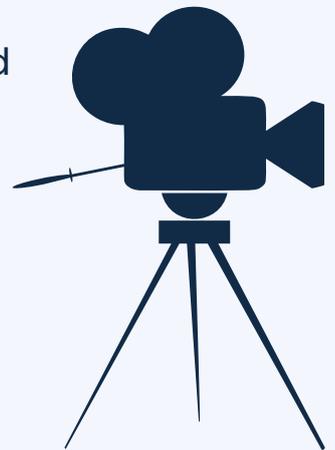
(KINO-)FILM

Junge Selbsthilfe Berlin – ein Portrait

Hier kommen Junge Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Jungen Selbsthilfe gemacht haben. Sie erzählen, was Junge Selbsthilfe ist und was sie so besonders macht, warum sie dabei sind und was sie dort finden. Sie wollen Mut machen!

Hier gibt's das Video

<https://www.youtube.com/watch?v=5zxckjxKmGc>



Expedition Depression ab dem 06. Juni im Kino

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.

Mehr Infos zum Film findet ihr unter:

<https://depressionsliga.de/projekte/expedition-depression/>

Am 6. Juni im Café – Theater – Schalotte zu sehen
Karten bekommt ihr **kostenfrei** über die Webseite

<https://www.schalotte.de/> oder

<https://selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/>



NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Im Juli lesen, sehen und hören wir uns wieder.



“NOD”

SEKIS – Junge Selbsthilfe in Berlin

Bismarckstr.101- 10625 Berlin

Tel: 030.890 285 49

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

Instagram: jungeselbsthilfeberlin