

# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



März 2024

YES!

## INHALT



### AKTUELLES 2

- Save the Date

### FORTBILDUNGEN 3

- Erfahrungsaustausch

### GRUPPEN 4-10

- Neue Gruppen  
und Offene Treffs

### WEITERE ANGEBOTE 11-13

- Digitale Offene Tür
- Peerberatung
- Workshops
- Veranstaltungen

### MEDIEN 14-15

- Filmtipps
- Selbsthilfe-Podcast



# Aktuelles Save the Date

## **Come Together – Offener Treff**

26.03., 28.05., 30.07., 24.09., 26.11. von 19–20.30 Uhr

Café Holzmarktperle, Friedrichshain

Einfach vorbeikommen! Ohne Verzehrzwang.

## **Digitale Offene Tür – Beratungsangebot**

Jeder 1. Montag im Monat 15–16 Uhr \*außer an Feiertagen

<https://meet.pegasusserver.de/JUNIK>

Einfach vorbeikommen! Kostenfrei.

## **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>

Anmeldung: E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de) oder

Tel.: 030 890 285 39

## **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>

Einfach vorbeikommen!



# Fortbildungen

## 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

Königstr. 42/43 | 14163 Berlin

E-Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)

Tel.: [030 890 285 39](tel:03089028539)

Anmeldefrist: 22.05.2024

Kosten: kostenfrei



# Come Together

## GRUPPEN IN FREIDRICHSHAIN

### Offener Treff

Wir treffen uns **am 26.03. 2024**  
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.**

Safe your space hier



oder unter [junge-  
selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
Tel. [030 890 285 49](tel:03089028549)



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.

# Kreativ-Treff

## Offener Treff

Hast du Ängste, Depressionen oder andere psychische Probleme? Im Kreativ-Treff kannst du dich mit Fachkräften und anderen Betroffenen austauschen, gemeinsam malen und ins Gespräch kommen. Material ist vorhanden. Keine Malerfahrung erforderlich, nur Lust auf Kreativität. Die Teilnahme ist kostenfrei.



Dienstags 15 - 17 Uhr abwechselnd in: Schöneberg und Zehlendorf.

Alina Becker [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org) | 030 801975-14

Charlotte Jooß [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) | 030 859951-330

# Soziale Phobie

Die geschlechter-gemischte Gruppe im Alter von 20-40 Jahren tauscht sich darüber aus, welche Situationen Angst bereiten, wie damit umgegangen wird und was sonst noch auf dem Herzen liegt.

Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich gerne unter: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de) oder 030 859 951 - 330/-333/-322.



# Sucht

GRUPPEN IN  
TREPTOW-  
KÖPENICK

## Wurzeln schlagen – in Gründung

In dieser Gruppe gehen Betroffene zum Thema illegale Suchtmittel im geschützten Rahmen miteinander in den Austausch. Durch einfache Meditationstechniken und Körperübungen sollen Selbstheilungskräfte aktiviert und gemeinsam ein „Werkzeugkoffer“ für herausfordernde Situationen erarbeitet werden. Teilnahmevoraussetzungen sind Punktabstinenz und der feste Wunsch, die eigene Lebenssituation aktiv zu verbessern. Interesse geweckt?

Melde dich unter: Tel.: 030 631 098 5

E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)



# Essstörung

GRUPPEN IN  
MARZAHN

## In Gründung

Diese gemischt-geschlechtliche Gruppe begrüßt Betroffene ab 25 Jahren mit jeder Art von Essstörungen und Therapieerfahrung. Hier bist du willkommen und kannst ohne Druck authentisch sein. Die Gruppe strebt einen konstruktiven Umgang mit Essstörungen an und sucht gemeinsam nach Lösungen. Du findest hier Verständnis, Akzeptanz und Wertschätzung. Klingt das gut für dich? Dann melde dich unter:

030 / 5425103 oder [selbsthilfe@wuhletal.de](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)!

Ein Termin für die Treffen wird gemeinsam festgelegt.

# Create Your Life

This is an English-speaking group focused on self-awareness, personal freedom, and conscious creation. Passionate about embracing life's journey, they empower each other to:

- Overcome anxiety and depression
- Cultivate fulfilling relationships
- Foster emotional resilience
- Develop personal strategies and careers
- Create unforgettable experiences

Contact: [+4917638607591](tel:+4917638607591) / [taylor@taylortalks.love](mailto:taylor@taylortalks.love)



# Trichotillomanie

Diese Gruppe bietet Unterstützung für Menschen, die unter zwanghaftem Haarausreißen leiden (auch als hairpulling bekannt). Hier erfährst du Entlastung, Verständnis und eine Gemeinschaft, in der die Scham überwunden werden soll. Die Gespräche und Kontakte sollen helfen, Trichotillomanie besser zu verstehen und damit umzugehen.

Melde dich gern unter: [trich.shg.berlin@web.de](mailto:trich.shg.berlin@web.de)



# Depression

## GRUPPEN IN MITTE

### Offener Treff

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, die dich verstehen? Komm ohne Anmeldung einfach vorbei! Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat von 18:00 – 20:00 Uhr in der Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin  
Tel.: 030 - 3 94 63 64 Mail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)



# Depression

## GRUPPEN IN REINICKENDORF

### In Gründung

Der Gründer der Gruppe kämpft mit Depressionen, Ängsten und Panikattacken, die sich negativ auf verschiedene Lebensbereiche wie Arbeit, Beziehungen und den Freundeskreis auswirken. Er sucht nach Gleichgesinnten, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Wege zu finden, besser mit dem Alltag umzugehen. Melde dich gerne unter:

Telefon: 030 / 416 48 42 | Mail: [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

Zeit: Dienstag 16:30 Uhr – 18 Uhr im Eichhorster Weg 32 in 13435 Berlin



# Treffpunkte

## für junge Erwachsene\* mit Krisen

GRUPPEN  
ANGELEITET

Junge Erwachsene (18–35 Jahre) in Krisen oder psychischen Belastungssituationen finden in allen Berliner Kontakt- und Beratungsstellen Unterstützung, Beratung und Gleichgesinnte. Sie bieten psychosoziale Beratung, Workshops und offene Treffs an. Die Kontakt- und Beratungsstellen werden regelmäßig vorgestellt.  
Kontaktinformationen hier, Angebote auf der nächsten Seite.

### **Kontaktpunkt M11, in Zehlendorf**

Machnower Straße 11, 14165 Berlin

[030 86803793160](tel:03086803793160) oder [m11@perspektive-zehlendorf.de](mailto:m11@perspektive-zehlendorf.de)

Instagram: [kontaktpunkt\\_m11](#)

Öffentlicher Nahverkehr:

S-Bahnhof Zehlendorf (S1)

Bus 115 | 623 | X10 | 101 | 112 | 285

### **Treffpunkt Borkumer Straße in Spandau**

Borkumer Straße 19, Nähe S-Bhf Spandau

[030-3331055](tel:0303331055) oder [tb@ginko-berlin.de](mailto:tb@ginko-berlin.de)



# Treffpunkte

## für junge Erwachsene\* mit Krisen

GRUPPEN  
ANGELEITET

### Angebote im Kontaktpunkt M11, in Zehlendorf

SPIELEN, ZOCKEN, DADDELN

Den Alltag vergessen beim gemeinsamen spielen.

Dienstag: 13:00 – 15:00 Uhr

ZUSAMMEN IS(S)T BESSER\*

Spaß am gesunden, leckeren & interkulturellen Kochen!

Dienstag: 15:30 – 18:00 Uhr

DON(U)T BE ALONE – INTERKULTURELLER OFFENER TREFF

Offenes, unverbindliches Kennenlernen, interkultureller

Austausch oder Beisammensein bei Kaffee, Tee & Donuts.

Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr | Freitag: 13:00 – 15:00 Uhr

### Angebote im Treffpunkt Borkumer Straße in Spandau

1. Montag im Monat 17.30 – 19.30 Uhr

Gespräche..Austausch..Beratung..untereinander..

mit/ohne Mitarbeiter – also Form je nach Bedarf;

3. Montag im Monat 17.30 – 19.30 Uhr

(z.B. Tischtennis, andere Spiele, kochen, Insta-Fotowerkstatt, ...)

Es ist immer auch möglich in einer anderen Ecke

der Etage was anderes zu machen, z.B. chillen

# Weitere Angebote

(PEER-) BERATUNG



## Digitale Offene Tür für Junge Erwachsene

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

Am: 06.05.2024 | Ort: Digital

Ohne Anmeldung einfach vorbeikommen.

Folge dem Link <https://meet.pegasusserver.de/JUNIK> oder scanne den Qr-Code



## Peerberatung zum Thema Depression 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. Es ist kein Ersatz für therapeutische oder psychiatrische Gespräche, jedoch für viele eine hilfreiche Ergänzung.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Perlebergerstr. 44, 10559 Berlin | Terminvergabe via

Tel.: [030 - 3 94 63 64](tel:030-3946364) oder Mail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

# Weitere Angebote

**WORKSHOP**  
22.-24.03.24

## **MOVE IT! Selbstwahrnehmung und Bewegen Körper und Emotionen**

Kennst du es, dich unsicher zu fühlen mit dir und in deinem Körper? Fühlst du dich manchmal kraftlos und ohne Zugang zu deinen Gefühlen? Fällt es dir schwer, deine Emotionen zuzulassen? Und an anderer Stelle platzen diese dann einfach unkontrolliert heraus? Steckst du öfter in negativ bewerteten Gefühlen fest? Dann bist du hier genau richtig!

Mit viel Spiel, Spaß und Bewegung werden wir in einem geschützten Raum in dem 3-tägigen Workshop

- In Achtsamkeit unseren Körper und unsere Emotionen wahrnehmen
- Gefühlen Raum geben im sicheren Schutz einer Rolle
- Den Zusammenhang zwischen Körper und Gefühlen erfahren
- Sicherheit und Entspannung erleben
- Selbstbewusstsein stärken

Gruppenleitung: Lisa Kiderlen (Sozialpädagogin/Theaterpädagogische Spielleiterin) und Brit Baumann („Alphabetisierung des Körpers“-Pädagogin und Erfahrungsexpertin)

Am: 22.-24.03.2024: Freitag 17-19 Uhr,  
Samstag und Sonntag 11-14:30 Uhr  
KBS Pankow, Berliner Str. 16, 13189 Berlin  
Anmeldung: [\(030\)47535492](tel:(030)47535492) oder  
Mail: [L.Kiderlen@albatrosggmbh.de](mailto:L.Kiderlen@albatrosggmbh.de)



# Weitere Angebote

**MUT-TOUR  
2024**

## **Die MUT-TOUR 2024 FÜR MEHR OFFENHEIT IM UMGANG MIT DEPRESSION**

Die MUT-TOUR ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm, bei dem sich Menschen mit und ohne Depressionserfahrung auf Tandems und wandernd mit Pferdebegleitung durch ganz Deutschland bewegen und dabei mit ermutigender Öffentlichkeitsarbeit einen Beitrag für mehr Offenheit im Umgang mit Depression leisten. Es sind noch Etappenplätze frei!

Alle Informationen zur aktuellen MUT-TOUR findet ihr hier:

<https://www.mut-tour.de/die-mut-tour/>

## **Wir fliegen hoch, wir fallen tief Lesung von Dr. med. Astrid Freisen**

**LESUNG  
22.03.24**

zum Welttag der Bipolaren Störung am 22.03.2024 17-19 Uhr in der Tagesklinik, Raum III I Am Nordgraben 2, 13509 Berlin

liest Dr. med. Astrid Freisen aus ihrem Buch über den Verlauf ihres langen Leidenswegs und von ihrer gelungenen Strategie, sich von der Umklammerung ihrer Erkrankung zu befreien. Astrid Freisen ist Psychiaterin und leidet selbst seit vielen Jahren unter dieser tückischen, herausfordernden und komplexen psychischen Störung.

Anschließend gibt es eine Podiumsrunde, Erfrischung und kleine Snacks. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Alles Gut?! Mehr als nur eine Frage.**

Was ist der Unterschied zwischen schlechter Laune und einer Depression? Wie kann ich jemandem mit Depression helfen? Wie kannst Du eine Person ansprechen, um die Du Dir Sorgen machst? Hier findest Du fünf kurze Videoclips der Deutschen Depressionshilfe zu den wichtigsten Fragen rund um Depression.

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/fuer-schuelerinnen-und-schueler>

## **Die Ruhelosen – Eine bipolare Störung stellt ihre Beziehung auf die Probe**

Damien (Damien Bonnard) ist krank. Er hat manische Episoden und depressive Stimmungen. Leïla (Leïla Bekhti) liebt ihn trotzdem mit ganzem Herzen und vollem Einsatz. Doch eines Tages kann sie nicht mehr. In einer Welt, in der psychische Erkrankungen und deren Einfluss auf Partnerschaften oft im Verborgenen bleiben, bringt dieser Film die Komplexität dieser Beziehungen ans Licht. Er zeigt eindrücklich, wie psychische Belastungen Beziehungen auf die Probe stellen und gleichzeitig zu einem tieferen Verständnis füreinander führen können.

**Mittwoch, 20. März, 17:30 im CineMotion Hohenschönhausen,**

Wartenberger Straße 174, 13051 Berlin | Tickets (6€):

<https://berlin.cinemotion-kino.de/programmuebersicht/movie/die-ruhelosen>

# Medien

## SELBSTHILFE PODCASTS

### Lebensmutig

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 #04 'Gruppengründung? Einfach machen'

Bossi berichtet in der vierten Podcast Folge von seinen persönlichen Erfahrungen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Innerhalb seiner Gruppe kommen viele unterschiedliche Personen zusammen, die gemeinsam das Ziel verfolgen Abstinenz zu bleiben.

**LEBENSMUTIG**  
Podcast



Ein Angebot der



Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen

# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

## Danke für eure Aufmerksamkeit!

Im Mai 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