NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

März 2021

INHALT

1. ***Neue Besetzung*** *- in der Jungen Selbsthilfe Berlin Mitte*
2. ***Monatlicher Stammtisch*** *am 30.03.21 online*
3. ***Neues Online-Tool*** *für den Stammtisch - interaktiv und selbstbestimmt*
4. ***Neue Folge: "Echte Stimmen-Der Berliner Selbsthilfepodcast"***
5. ***Aktuelles*** - World Social Work Day 2021
6. ***Neugründung U18 Gruppe Depressionen und Ängste***
7. ***Flyer*** *Gruppenneugründung U18*

NEUE BESETZUNG

Hi, ich bin Saskia Schubert,

Seit Mitte Februar gehöre ich zum Team der StadtRand gGmbH und leite das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin. Ich freue mich euch unseren neuen Newsletter vorzustellen und über die aktuellen Neuigkeiten in unserer Community zu berichten.

Viel Spaß beim Lesen!

STAMMTISCH

Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!

Hier triffst du andere junge Menschen mit ähnliche Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen, mit denen du dein Leben und deine Probleme selbst in die Hand nehmen kannst. Gemeinsam seid ihr stark!

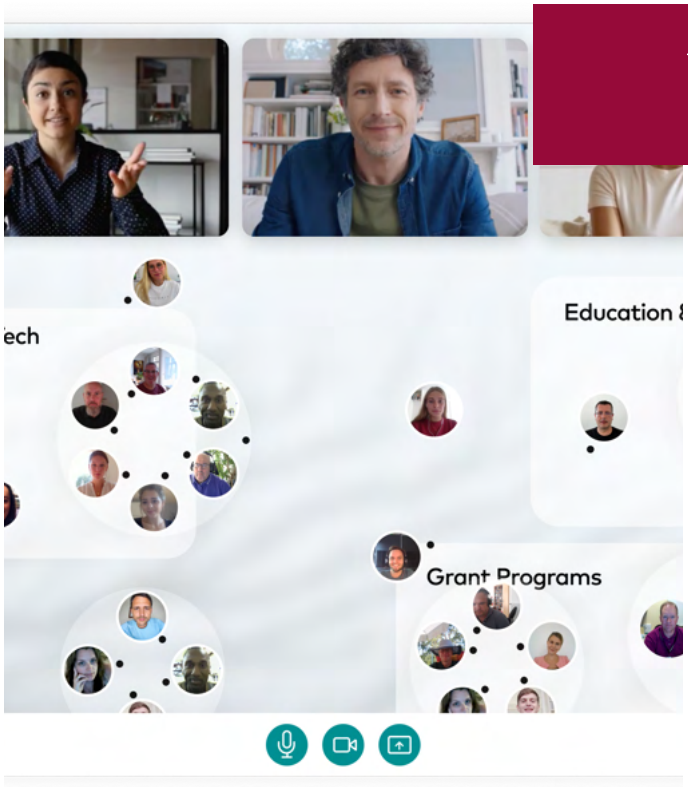
Zu Online-Zeiten bitten wir um deine

Anmeldung unter

junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
damit wir dir den Einladungslink zusenden können. Das geht natürlich auch kurzfristig und spontan!

JEDEN LETZTEN
DIENSTAG IM MONAT

Ab 19 Uhr
diesmal am
30.03.21



WONDERME

Trotz Corona interaktiv

Das neue Online-Tool Wonderme macht es möglich uns wie im Café ganz interaktiv jederzeit miteinander auszutauschen.
Du entscheidest ob und mit wem du reden oder wem du zuhören möchtest. Ob zu zweit, in kleinen oder großen Gruppen.
Ohne ohne Administrator zu sein oder um Break-out rooms zu bitten.
Vieles ist möglich mit nur einem Link!!
Derzeit leider nur mit PC/Laptop möglich.

NEUE FOLGEN

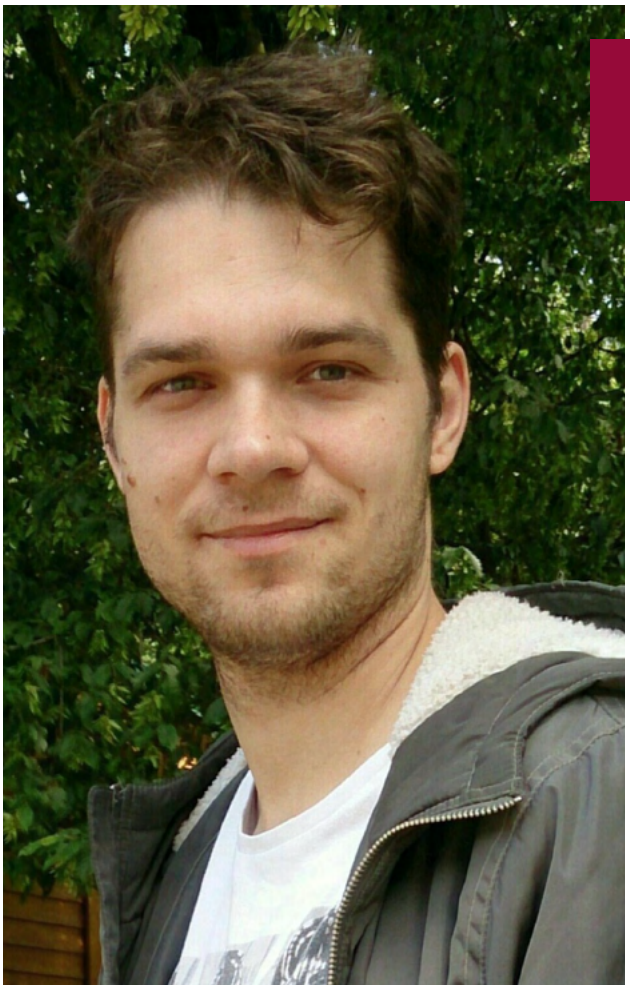
Dieser Podcast schafft echten Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe beschäftigen und bewegen. Sei es der Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen, Suchterkrankungen oder auch körperliche Beeinträchtigungen. Euch erwartet ein tiefer und authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfewelt und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über den gesellschaftlichen Wert von Selbsthilfegruppen, über die verschiedenen Formen und trefft inspirierende Menschen.

Hier gibt´s die Folgen:

https://www.echte-stimmen.de/
Spotify Echte Stimmen

Schreibt gerne Euer Feedback an:
hallo@echte-stimmen.de

ECHTESTIMMEN
DER BERLINER
SELBSTHILFE-PODCAST



HIRNTUMOR MIT 19

Soziale Herausforderungen

Arndt spricht über seinen Weg in die (junge) Selbsthilfe und wie er mit Leben nach Krebs! e.V. die für ihn passende Unterstützung erhielt.
Was versteckt sich hinter den Begriffen „sozialer sekundärer Statusgewinn“, wie sehen die sozialen und wirtschaftlichen Perspektiven für junge Betroffene aus? Wir sprechen über die kommunikativen Spielräume und deren Konsequenzen in der Medizin sowie die der Selbsthilfe. Arndt schildert uns seine Eindrücke über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der verschiedenen jungen Selbsthilfeaktiven und deren Engagements. Abschließend besprechen wir inwiefern die Auseinandersetzung mit Rassismus in Selbsthilfegruppen Raum bekommen sollte.

JUNGES LEBEN MIT UND NACH KREBS

Junges Leben mit und nach Krebs

Caro erzählt wie sie mit der Diagnose umgegangen ist, welche Auswirkungen die Behandlungen auf sie und ihre Angehörigen hatten und noch haben. Erfahrt, wie sie zur Selbsthilfe gefunden hat, wie ihr noch heute der Besuch ihrer Gruppe hilft. Caro berichtet auch darüber, was besonders junge Menschen mit einer Krebserkrankung beschäftigt und mit welchen Konsequenzen sie konfrontiert sind. Auch die Bedeutung von Onlineselbsthilfegruppen werden in dieser Folge betrachtet.
Freut Euch auf eine sehr berührende, authentische und sehr weise Echte Stimme

WORLD SOCIAL WORK DAY 2021

Obwohl (oder gerade weil), die aktuelle Situation für viele Menschen, die Soziale Arbeit und Sozialarbeiter/innen sehr herausfordernd ist, rief die Fachkräftekampagne "dauerhaftsystemrelevant" dazu auf, den World Social Work Day am 16.03. 2021 zu nutzen, um auf diese Profession bundesweit aufmerksam zu machen!
Das Motto: Stärkung der sozialen Solidarität und der globalen Verbundenheit. Sozialarbeiter*innen halten das soziale Netz stabil, sind unverzichtbar, oft schlecht ausgestattet und unterbezahlt. Die Kampagne macht die Relevanz Sozialer Arbeit sichtbar!

StadtRand gGmbH und viele andere Sozialarbeiter*innen gaben dem World Social Work Day ein Gesicht und setzten damit ein Zeichen für soziale Solidarität und Verbundenheit.

WORLD SOCIAL WORK DAY 2021

Ich bin Sozialarbeiter, weil Menschen, die in einer Krise stecken, nicht allein sein sollten. Besonders nicht während einer Pandemie!

PETER ZWEIGLER
SELBSTHILFE-KONTAKT-UND BERATUNGSSTELLE BERLIN-MITTE
STADTRAND GGMBH

Ich bin Sozialarbeiterin, weil ich daran glaube, dass Soziale Arbeit viele Sachen verbessern kann und die Menschen näher zueinanderbringt mit den Möglichkeiten, die sie anbietet.

SANDY ALBAHARY
SELBSTHILFE-KONTAKT-UND BERATUNGSSTELLE BERLIN-MITTE
STADTRAND GGMBH

Ich bin Sozialarbeiterin, weil es gut ist, jemanden an der Seite zu haben, der/die grade fester steht, wenn der eigene Boden schwankt.

BIRGIT SOWADE
SELBSTHILFE-KONTAKT-UND BERATUNGSSTELLE BERLIN-MITTE
STADTRAND GGMBH

Ich bin Sozialarbeiterin, weil ich mit dir in deiner Krise einen Sinn und eine Chance entdecken möchte.

SASKIA SCHUBERT
JSUNGE SELBSTHILFE BERLIN-MITTE
STADTRAND BERLIN GGMBH

Ich bin Sozialarbeiterin weil ich Menschen unterstützen möchte, ihre Selbstbestimmung zu erhalten.

ANGELIKA VAHNENBRUCK
SELBSTHILFE-KONTAKT-UND BERATUNGSSTELLE BERLIN-MITTE
STADTRAND GGMBH

GRUPPENNEUGRÜNDUNG U18

Das erste Beratungsgespräch für eine U18 Gruppe zu Depressionen und Ängsten hat in der Selbsthilfe- und Kontaktstelle Berlin-Mitte stattgefunden.
Nun brauchen wir weitere Interessenten, damit die Gruppe starten kann.

Kennst du junge Menschen zwischen 14 und 18 Jahren, die sich oft bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen fühlen?
Junge Menschen, die das Gefühl von Sinnlosigkeit, Einsamkeit und Leere kennen, Stimmungsschwankungen und Ängste haben?
Dann unterstütze sie und uns dabei die erste U18 Gruppe ins Leben zu rufen.
Informiere sie über die Neugründung in der Selbsthilfe- und Kontaktstelle der StadtRand gGmbH in Berlin-Mitte und die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe.

Auf der nächsten Seite findest du einen Flyer, den du gern weiterleiten kannst.
Du möchtest mehrere Exemplare haben, um sie zu verteilen oder an diversen Orten auszulegen?
Dann kontaktiere uns gern -
wir senden dir ein paar Exemplare der Flyer zu!

JUNGE SELBSTHILFE

Bunt
Stark
Lebendig

NEUGRÜNDUNG U18-GRUPPE DEPRESSIONEN & ÄNGSTE

Fühlst du dich auch oft bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Kennst du das Gefühl von Sinnlosigkeit, Einsamkeit und Leere? Hast du Stimmungsschwankungen und Ängste? Gönn dir Zeit mit Gleichgesinnten!
In dieser Gruppe triffst du auf Gleichaltrige, denen es ähnlich geht. Ihr trefft euch selbst organisiert. Ihr motiviert, unterstützt und stärkt euch gegenseitig. Alles, was besprochen wird, wird vertraulich behandelt. Die Depression und Angsterkrankungen sind mittlerweile die häufigsten Erkrankungen und kein Grund sich zu schämen.

Hier findest du junge Leute, die dich verstehen, mit denen du dein Leben und deine Probleme in die Hand nehmen kannst.
Gemeinsam seid ihr stark!

Du willst mehr wissen?
Ruf an oder schreib uns eine Mail an:
Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin
Tel: 030.3946364
www.stadtrand-berlin.de
https://www.instagram.com/jungeselbsthilfeberlin
https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte/

NEWSLETTER
JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

Danke für eure Aufmerksamkeit!

Im April lesen und SEHEN wir uns hoffentlich wieder

Projekt Junge Selbsthilfe in Berlin Mitte
StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44 - 10559 Berlin
Tel: 030.3946364
www.stadtrand-berlin.de
Junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de
https://www.facebook.com/SHKBerlinMitte
Instagram: jungeselbsthilfeberlin