

# NEWSLETTER

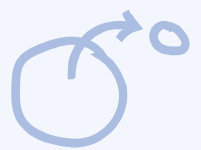
JUNGE SELBSTHILFE BERLIN



April-Juni 2023



YES!



## INHALT

- **Wir suchen...** 1-3
  - Selbsthilfe-Aktive
  - Social Media Manager
- **Gruppen** 4-5
  - Epilepsie und Long-Covid
- **Vorträge** 6
  - Depressionen U18
- **Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive** 7-10
  - Körperorientierte Gruppenarbeit
  - Kreative Methoden und mehr
- **Veranstaltungen** 11-12
  - Markt der seel. Gesundheit
- **Neue Podcastfolgen** 13-16
  - Selbsthilfe als Schlüssel
  - Aus Scheiße kann Gold werden
  - Dranbleiben lohnt sich!



„NOD“



# Wir suchen...

## ...Selbsthilfe-Aktive für den neuen Imagefilm Junge Selbsthilfe

Betroffenen Mut machen Junge  
Selbsthilfe mal auszuprobieren!  
Der Jungen Selbsthilfe eine echte  
Stimme geben!  
Entstigmatisierung psychischer  
Erkrankungen!  
Klischees und Vorurteile abbauen!  
Der neue Imagefilm ist DIE  
Gelegenheit dazu.  
Dazu brauchen wir dich!



**SELBSTHILFE-  
AKTIVE FÜR  
IMAGEFILM**



Im neuen Imagefilm kannst du  
berichten, wie und warum du zur  
Selbsthilfe gekommen bist und was  
sich dadurch in deinem Leben  
verändert hat.  
Der Dreh startet im Juni.  
Hier siehst du den ersten Film.



**Bei Fragen und Interesse melde  
dich unter**

Tel. 030 - 890 285 - 31 oder  
Mail: [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
mit CC an [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
Betreff: Imagefilm Junge Selbsthilfe

# Wir suchen...

**SELBSTHILFE-  
AKTIVE FÜR  
WORKSHOPS**



Mit deinen Selbsthilfe-Erfahrungen  
einen **SINNVOLLEN BEITRAG LEISTEN?**  
Daran mitwirken **ANDERE FÜR DIE  
SELBSTHILFE ZU BEGEISTERN?**

Dann sind unsere Workshops an  
Bildungseinrichtungen DIE  
Gelegenheit dazu. Hier informieren  
wir über die Selbsthilfe und tragen  
dazu bei, Klischees und Vorurteile  
abzubauen.

Das Herzstück der Workshops sind  
Experteninterviews mit euch  
Selbsthilfe-Aktiven.

Damit macht ihr die Workshops zu  
etwas Besonderem. Eure  
Erfahrungen mit der Selbsthilfe ist  
es, der in den Köpfen der  
Teilnehmenden haften bleibt.

Die Workshops dauern ca. 90  
Minuten, mit Ausnahmen drei  
Stunden und werden mit einer  
Aufwandsentschädigung vergütet.



**Bei Fragen und Interesse melde  
dich unter**

Tel. 030 - 890 285 49

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

## Wir suchen...

SEKIS Berlin  
Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle



Wir suchen  
Social Media Manager\*in  
(d\* | w | m)

**Selbsthilfe**»

Das sozialste Netzwerk

#### Bewerbung an:

SEKIS Berlin c/o SELKO e.V.  
Bismarckstr. 101 | 10625 Berlin  
Tel. 030 890 285 37  
Mail: [wassink@sekis-berlin.de](mailto:wassink@sekis-berlin.de)  
<https://www.sekis-berlin.de/sekis>

#### Ansprechperson

Ella Wassink

(Geschäftsführung SELKO e.V. /  
Projektleitung SEKIS Berlin)

*Wir freuen uns auf deine Bewerbung!*

**sekis**»  
Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle Berlin

**selko**»  
Dachverband der Berliner  
Selbsthilfe-Kontaktstellen

Du bist eine kreative Seele, die sich austoben möchte? Du hast Lust und das Know-How die Berliner Selbsthilfe professionell in den Sozialen Medien zu repräsentieren?

#### Dann suchen wir dich!

##### Wer wir sind

Wir sind SEKIS Berlin, die berlinweite Vernetzung von Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstellen. Wir unterstützen die Anliegen von Selbsthilfe-Aktiven und Selbsthilfe-Interessierten. Selbsthilfekontaktstellen in ganz Berlin helfen bei Gruppengründungen, vermitteln in bestehende Gruppen und fördern die Vernetzung und Interessenvertretung von Betroffenen zu ihren Themen.

##### Was du mitbringst

Du bist Expert\*in für Social Media und hast Lust auf Social Media Management und Tools. Du bringst ein hohes Maß an Internetaffinität, Neugierde als auch Begeisterung für digitale Trends mit. Du arbeitest strukturiert und eigenständig, verfügst über hohe kommunikative Fähigkeiten und Empathie und möchtest mit deiner Arbeit gesellschaftlich etwas bewirken.

##### Deine Aufgaben

Gemeinsam mit unserem Team in der Selbsthilfe-Kontaktstelle arbeitest du an der Strategie, Planung und Umsetzung von Social Media Content auf den wichtigsten Plattformen (Instagram, Facebook, Twitter). Du erstellst eigene Inhalte, orientiert an der Arbeit der bezirklichen Selbsthilfekontaktstellen und Bedarfen der Zielgruppe. Du übernimmst die Social Media Entwicklung von Kommunikationsstrategien, Content Creation und bei Events. Du arbeitest eng mit unserem Team zusammen und tauscht dich regelmäßige aus. Ab und an erstellst du Content vor Ort in den Berliner Selbsthilfekontaktstellen und bei Selbsthilfeveranstaltungen.

##### Was wir bieten

Eine gute Bezahlung und ein flexibles Arbeitsmodell (Zeit, Ort). Werde Teil unseres interdisziplinären Teams mit flachen Hierarchien und dem Freiraum mitzugestalten!

# Gruppen

## EPILEPSIE

### Gesamttreffen Epilepsie - Selbsthilfegruppen



Der Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V. lädt ein:

Am Sonnabend, dem 01. April 2023 findet von 10:00 bis 14:00 Uhr ein Gesamttreffen aller Berliner und Brandenburger Epilepsie-Selbsthilfegruppen statt. Willkommen sind Betroffene, Interessierte und Freunde, die sich einer Epilepsie-Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neue Gruppe gründen möchten. Die Veranstaltung findet statt im:

Epilepsie-Zentrum Berlin-Brandenburg  
Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge  
Haus 22 - Clubraum, Herzbergstraße 79, 10365 Berlin

Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich aber hilfreich, damit wir besser planen können.

Tel. 030-34703483

E-Mail: [susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de](mailto:susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de) /

Website: [www.epilepsie-berlin.de](http://www.epilepsie-berlin.de)



Selbsthilfegruppe  
ME/CFS & Post-VAC

# LONG- COVID- SYMPTOM



Du leidest immer wieder unter Muskel - und Gliederschmerzen, Sehstörungen, Neurologische Störungen oder ähnlichen Symptomen?

Wir laden Betroffene, deren An- und zugehörige ein sich über LongCovid / ME/CFS und deren Folgen zu unterhalten, der Austausch findet in einem geschützten Raum statt und gemeinsam wollen wir Lösungen und Strategien entwickeln, um den Alltag besser bewältigen zu können.

Du fühlst dich angesprochen oder kennst jemanden für den diese Gruppe hilfreich wäre? Wir freuen uns über jeden Menschen, der sich uns anschließen möchte.

---

**13.03.2023 | 11 UHR**  
**STADTTEILZENTRUM**  
**PANKOW, 1 ETAGE**

---

Weitere Treffen sollen monatlich am jeweils 2. Montag im Monat stattfinden.  
Anmeldung unter: [mecfs.pankow@gmail.com](mailto:mecfs.pankow@gmail.com)

Das Stadtteilzentrum ist barrierefrei.

# Vorträge

## DEPRESSIONEN

**HVD**  
Humanistischer Verband  
Deutschlands | Berlin-Brandenburg

© malish / 123RF.com

**Depression bei Jugendlichen**  
Vortrag und Austausch

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

In letzter Zeit stellen wir fest, dass zunehmend depressive Symptome und Stimmungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu beobachten sind. Auch von Fachärzt\_innen und den Krankenkassen wird von einer Zunahme seit der Pandemie berichtet. Wir möchten bei dieser Veranstaltungen Orientierung und Hilfestellung geben, wie man die Symptome erkennen kann und mit Depressionen umgeht.

### Wann

Donnerstag, 30.03.2023, 18.00 – 20.00 Uhr – **Anmeldung erforderlich!**

### Wer

Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe (KIS) Pankow | Kontakt- und Beratungsstelle (KBS) Albatros gGmbH

### Wo

Kontakt- und Beratungsstelle Albatros gGmbH, Berliner Straße 16, 13189 Berlin  
Anmeldung: [kbs.pankow@albatrosggmbh.de](mailto:kbs.pankow@albatrosggmbh.de)



### KIS im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

**Tel:** 030 49 98 70 910

**Mail:** [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)

**Web:** [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

**KIS**  
KONTAKT- UND  
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

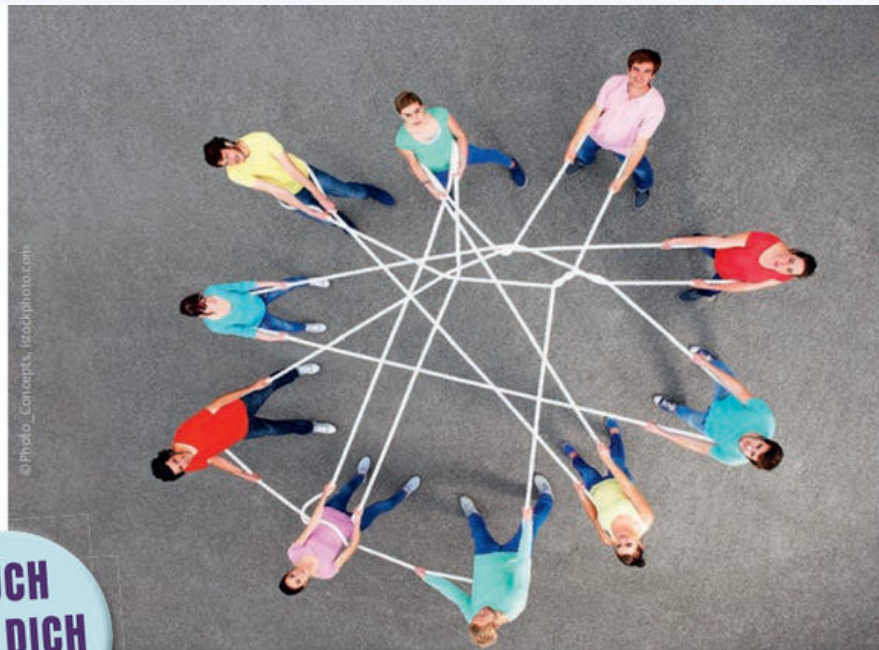
# Fortbildungen

## GRUPPEN- ARBEIT

Aktiv in Selbsthilfe  
Fortbildungen 2023

Junge  
Selbsthilfe

**AUCH  
FÜR DICH**  
+ deine Gruppe



### Körperorientierte Gruppenarbeit für junge Menschen

Eine bunte und abwechslungsreiche Reise  
durch die vielfältigen Methoden

#### Datum / Zeit

Samstag, 29. April  
14 - 17 Uhr

#### Ort

Selbsthilfe- Kontakt- und  
Beratungsstelle Mitte,  
StadtRand gGmbH  
Perleberger Str. 44  
10559 Berlin

#### Anmeldung

Anmeldefrist: Do., 20. April

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

Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)

Telefon: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)

(Kostenlos für Berlin-Pass-Inhaber\*innen)

#### Leitung

Beate Stühm, Anne Schubert

Blitzlicht und Gespräche sind die Kernstücke von fast jeder Selbsthilfe-Gruppe. Doch der verbale Austausch kommt manchmal auch an Grenzen – es werden viele Erkenntnisse gesammelt, Perspektiven und Erfahrungen dazugewonnen. Trotzdem kann manches nicht in Worten ausgedrückt werden.

Die Fortbildung bietet die Möglichkeit einen Einblick in die Vielfalt der körperorientierten Methoden zu gewinnen. Es ist eine bunte und vielfältige Mischung der Elemente mit vielen Impulsen für die Gruppenarbeit.

*Jetzt anmelden  
und mitmachen!*



**sekis**

Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle



# Fortbildungen

Aktiv in Selbsthilfe  
Fortbildungen 2023

Methoden  
und Techniken

**AUCH  
FÜR DICH**  
*+ deine Gruppe*



© peterschreiber.media, istockphoto.com

## Datum / Zeit

Mi., 3. Mai (Modul 1)  
Mi., 10. Mai (Modul 2)  
Mi., 24. Mai (Modul 3)  
Mi., 31. Mai (Modul 4)  
je 18 - 21 Uhr

## Ort

Selbsthilfetreffpunkt  
Spandau-Siemensstadt  
Wattstr. 13 | 13629 Berlin

## Anmeldung

Anmeldefrist: Di., 25. April  
Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Telefon: 030 890 285 39

Kosten: 20,- € (Zahlung vor Ort)  
*(Kostenlos für Berlin-Pass-Inhaber\*innen)*

## Leitung

Roswitha Stephan-Glitzner,  
Götz Liefert

## Fortbildungsreihe: Selbsthilfe-Gruppen leiten

### Eine Fortbildungsreihe für Leitende von Selbsthilfe-Gruppen

Was bedeutet es, eine Selbsthilfe-Gruppe zu leiten? Diese Fortbildungsreihe besteht aus 4 Bausteinen und wendet sich an Mitglieder von Selbsthilfe-Gruppen, die sich als ausgewiesene oder „heimliche“ Leiter\*innen ihrer Gruppe verstehen. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie ihre Leitungsfunktion so wahrnehmen können, dass die Selbsthilfe-Kräfte aller Beteiligten gestärkt und weiterentwickelt werden. Wir arbeiten dazu mit unterschiedlichen Methoden wie Rollenspielen und Moderationstechniken.

Eine Teilnahme ist nur sinnvoll, wenn alle Termine wahrgenommen werden können.

*Jetzt anmelden  
und mitmachen!*



# Fortbildungen

Aktiv in Selbsthilfe  
Fortbildungen 2023

Junge  
Selbsthilfe

**AUCH  
FÜR DICH**  
*+ deine Gruppe*

© Jampell, stockphoto.com

## Mehr als Stuhlkreis!

**Lebendige Gruppenarbeit durch kreative  
Methoden für die Junge Selbsthilfe**

### Datum / Zeit

Samstag, 10. Juni  
11.00 - 15.30 Uhr

### Ort

SEKIS Charlottenburg-Wilmersdorf  
Bismarckstraße 101  
(Eingang über Weimarer Str.)  
10625 Berlin

### Anmeldung

Anmeldefrist: Fr., 26. Mai

Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Telefon: 030 890 285 39

Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)  
*(Kostenlos für Berlin-Pass-Inhaber\*innen)*

### Leitung

Nora Fieling, Daniel Jux

Du denkst bei „Selbsthilfe-Gruppe“ an Stuhlkreis? Das kann so sein, muss aber nicht. Es gibt noch so viele andere Methoden, wie wir locker auch zu schwierigen Themen ins Gespräch kommen können.

Dieser Tag bietet Gelegenheit, verschiedene kreative Methoden praktisch auszuprobieren. Erfahre, wie ein Blitzlicht, ein Themeneinstieg oder vielleicht auch eine Blockade alternativ angegangen werden kann.

*Jetzt anmelden  
und mitmachen!*



**sekis**»  
Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle

# Fortbildungen

Aktiv in Selbsthilfe  
Fortbildungen 2023

Methoden  
und Techniken

**AUCH  
FÜR DICH**  
*+ deine Gruppe*

© anttseerik, stockphoto.com



## Datum / Zeit

Dienstag, 16. Mai  
18 - 21 Uhr

## Ort

„Der Nachbar“ – Stadteiltreff  
im Nachbarschaftsheim  
Schöneberg  
Cranachstr. 7  
12157 Berlin

## Anmeldung

Anmeldefrist: Mo., 8. Mai  
Mail: [fortbildung@sekis-berlin.de](mailto:fortbildung@sekis-berlin.de)  
Online: [www.sekis.de/Fortbildung](http://www.sekis.de/Fortbildung)  
Telefon: 030 890 285 39  
Kosten: 5,- € (Zahlung vor Ort)  
*(Kostenlos für Berlin-Pass-Inhaber\*innen)*

## Leitung

Nicole Bichlmeier, Jens Erik Geißler



## Integration neuer Mitglieder

### Von Gruppenabläufen und Willkommensritualen

Selbsthilfe-Gruppen leben von ihren Mitgliedern und deren Zusammenhalt. Dabei gibt es häufig Wechsel in den Gruppen: Mitglieder gehen und immer wieder kommen „Neue“ dazu.

Das bedeutet viel Potenzial, aber auch Herausforderungen für die bestehende Gruppe. Einerseits kommt durch neue Mitglieder „frischer Wind“ in die Gruppe. Andererseits kann es zu Veränderungen, Irritationen oder Störungen durch den Zuwachs kommen.

Hier wollen wir ansetzen und uns gemeinsam Gedanken um neue Mitglieder und deren Integration machen.

*Jetzt anmelden  
und mitmachen!*

**sekis**» Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle

# Veranstaltungen

MARKT DER SEEL.  
GESUNDHEIT

## Einzigartige, schöne Laufstrecke am Uferweg in Kreuzberg!

Rund um den Urbanhafen des Szenebezirks, entlang des Landwehrkanals und über die Admiral- und Baerwaldbrücke.

## DER LAUF DER MARKT

für seelische Gesundheit

2. JUNI 2023

VOR DEM VIVANTES  
KLINIKUM AM URBAN

Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin

**bipolaris**

Ein Projekt der bipolaris - Manie &  
Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e.V. | bipolaris.de

## DER MARKT für seelische Gesundheit

13:00 – 18:30 UHR

**Berlins größter Markt zum Thema seelische Gesundheit. Das informative Begleitprogramm und Start und Ziel des LAUFs.** Auf dem MARKT stellen regionale Organisationen, Kliniken, Krisendienste, Vereine und Selbsthilfegruppen ihre Angebote für die seelische Gesundheit vor – eine einzigartige Möglichkeit, sehr viele Unterstützungsmöglichkeiten an einem Ort kennen zu lernen. *Kommt vorbei und spricht uns an!*

**Mehr Infos:** [www.der-markt.berlin](http://www.der-markt.berlin)

**Kooperationspartner:**

**Vivantes**  
Klinikum Am Urban

**DER PARITÄTISCHE**  
BERLIN

# Veranstaltungen



©123rf.com/a1804

## Resilienz und Naturerleben Workshop

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.  
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Projekt  
„Mobile Stadtteilarbeit im Stadtteilzentrum Pankow“ statt.

Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen. Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können. Bitte wettergerechte Kleidung tragen.

### Wann

Mittwoch, 19.04.2023, 17.00 - 19.00 Uhr – **Anmeldung erforderlich!**

### Wer

Anja Lindner (Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für QiGong/ Entspannung/ Resilienz)

### Wo

Schönholzer Heide (Treffpunkt an der Bushaltestelle Hermann-Hesse-Straße, 13156 Berlin)

### KIS im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

**Tel:** 030 49 98 70 910

**Mail:** kis@hvd-bb.de

**Web:** www.kis-pankow.de

KONTAKT- UND  
INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE

# KIS

Das Projekt „Mobile Stadtteilarbeit“ wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Berlin



Dieses Vorhaben wurde als Teil der Reaktion der Union auf die Covid-19-Pandemie finanziert.

# Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-  
Podcast

SELBSTHILFE  
PODCASTS

## 'Die Moderatorinnen'

Dieser Podcast schafft Raum für echte Themen, die Menschen in der Selbsthilfe bewegen. Vom Umgang mit psychosozialen Themen und Erkrankungen, wie Depressionen und Süchte über körperliche Beeinträchtigungen bis hin zu sozialen Themen wie Ängste. Euch erwartet ein tiefer authentischer Einblick in die Berliner Selbsthilfeworld und ihr lernt die enorme, oft unterschätzte Vielfalt kennen. Erfahrt mehr über ihren gesellschaftlichen Wert, über die verschiedenen Formen von Selbsthilfegruppen und trefft inspirierende Menschen.

Hier gibt's die Folgen:

<https://www.echte-stimmen.de/>

Spotify Echte Stimmen



KYRA UND ANNE

# Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-  
Podcast

SELBSTHILFE  
PODCASTS

## 'Selbsthilfe als Schlüssel'

Unsere Echte Stimme in dieser Folge ist Nora Fieling. Nora hat seit ihrer Kindheit selbst Erfahrung mit Depressionen, Ängsten und selbstverletzendem Verhalten und lebensmüden Gedanken. Nora musste aufgrund ihrer Erkrankung ihr Studium abbrechen und war einige Jahre arbeitsunfähig. Mit ihren Erfahrungen wurde sie zur Resilienztrainerin, Bloggerin, Sinnfluencerin und hat den Weg in die Selbständigkeit mit ihren eigenen Themen gewagt.

Was Selbsthilfe bewirken und dass es ein Schlüssel an einem ganzen Bund von Werkzeugen für das eigene empoweren sein kann, das könnt ihr in dieser Folge hören.

Blog von Nora Fieling: <https://nora-fieling.de/blog/>



# Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-  
Podcast

SELBSTHILFE  
PODCASTS

## 'Aus Scheiße kann Gold werden'

Unsere Echte Stimme in dieser Folge ist Kathi.

Kathi ist Teil der Selbsthilfegruppengemeinschaft „Erwachsene Kinder aus dysfunktionaler und alkoholkranker Familie“. Durch ihre erste Krise vor sechs Jahren kam sie im Rahmen eines Klinikaufenthaltes das erste Mal mit Gruppen in Berührung. Sie räumt in dieser Folge mit dem Vorurteil auf, dass Selbsthilfegruppen Jammerkreise sind, die einen runterziehen. Erfahrt hier, warum sie es als Bereicherung empfindet und es ihr nach jeder Gruppe besser geht, obwohl alle von ihren Problemen erzählen. Ihr hört, warum sie sich heute handlungsfähig und weniger ausgeliefert und allein fühlt und was es mit der sogenannten Outreach-Gruppe auf sich hat, in der man 24/7 zu jeder in den Austausch gehen und sich mit anderen Menschen verbinden kann. Kathis Empfehlung für Selbsthilfe-Interessierte: offen sein, Sachen ausprobieren, sich von den Reaktionen des Umfelds nicht beirren zu lassen.



Website zu den Selbsthilfegruppen

<https://erwachsenekinder.org/>

<https://al-anon.de/>





# Echte Stimmen

Der Berliner Selbsthilfe-  
Podcast

SELBSTHILFE  
PODCASTS

## 'Dranbleiben lohnt sich'

Unsere Echte Stimme in dieser Folge ist Sophia.

Viele fühlen sich Einsam, aber wir fühlen uns zusammen Einsam und so ist keiner mehr Einsam". Das ist, was Sophia aus dem Offenen Treff Pankow durch die Selbsthilfe in Berlin entdeckt hat und euch in diesem Podcast nahebringen möchte.

Mehr zum Offenen Treff in der Kontakt- und Informationsstelle (KIS) Pankow, findet ihr unter <https://www.stz-pankow.de/index.php?id=2428>

|



SOPHIA



# NEWSLETTER

JUNGE SELBSTHILFE BERLIN

## Danke für eure Aufmerksamkeit!

im Juli lesen und SEHEN 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