

JUNGE SELBSTHILFE

## Der Selbsthilfesong ist da!

Ein Song für die Junge Selbsthilfe entstand in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Berlin Mitte und dem SEKIZ.



Ben Jung (links) und Rhobbin verfassten und produzierten den Selbsthilfe-Song.

„Ich war alleine ewig lang – aber jetzt gehen wir diesen Weg zusammen“ – so lautet der Refrain des [Selbsthilfesongs der Jungen Selbsthilfe](#). Die Musiker, die ihn geschrieben und produziert haben, heißen [Ben Jung](#) und [Rhobbin](#). Die jungen Männer sind in der Selbsthilfe aktiv

und freuen sich, ihre Kreativität auf diese Weise ausdrücken zu können.

Die Premiere feierte der Song mit einer Live Performance der Künstler auf der Bühne des 1. Potsdamer Selbsthilfetags am 2. Juni. Dort wurde auch das dazugehörige Musikvideo erstmals gezeigt. Der Clip wurde unter anderem in den Räumen des Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrums e. V. (SEKIZ) und im Schlosspark Sanssouci in Potsdam gedreht. Die Mitwirkenden sind zum Teil in der Selbsthilfe aktiv oder in anderen Bereichen sozial engagiert. Der Dreh war für alle ein Erlebnis und brachte die Teilnehmenden näher zueinander – ganz so, wie es in Selbsthilfegruppen oft geschieht.

Den Song gibt es natürlich auch auf Youtube. Bereits in den ersten Wochen wurde er fast 2.000 Mal geklickt und zimal verlinkt. Er soll so viele Menschen wie möglich erreichen und inspirieren. Das scheint sogar bundesweit zu gelingen. So trafen sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe aus Trier ein letztes

Mal, um sich aufzulösen. Zum Abschluss hörten sie dann gemeinsam den Selbsthilfe-song – und beschlossen, weiterzumachen. ●

### Junge Selbsthilfe

Jugendliche und junge Erwachsene können sich mit bestehenden Selbsthilfegruppen, die oft von Menschen höheren Alters besucht werden, nicht immer identifizieren. Deshalb gibt es seit 2011 die „Junge Selbsthilfe“ in Trägerschaft der StadtRand gGmbH in der Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle. Zum Projekt gehört auch ein Stammtisch, der jeden letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr im [Café A. Horn](#), Carl-Heinz-Ufer 9, 10961 Berlin, stattfindet. Alle jungen Interessierten und Hilfesuchenden können ohne Anmeldung vorbeikommen, sich informieren und austauschen.

**Kontakt:** Anja Breuer

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

[www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe](http://www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe)

