Selbsthilfe hat viele Gesichter

Selbst Hilfe Berlin Mitte

SELBSTHILFE WEGWEISER 2022

SELBSTHILFEGRUPPEN • BERATUNG • INFORMATIONEN • ADRESSEN

Selbsthilfe hat viele Gesichter,
dieser Wegweiser zeigt sie.

INHALT

Grusswort 4 - 5
Vorwort 6 - 7
Was ist Selbsthilfe? 8

SELBSTHILFE GRUPPEN

Behinderung 10 - 11
Interkulturell 13 - 15
Junge Selbsthilfe 16
Krankheit & Gesundheit 17 - 22
Pflegende Angehörige 23 - 24
Psycho-Soziale Themen 26 - 32
Sucht 33 - 36

BERATUNG

Behinderung 40
Familie / Soziales 41 - 42
Interkulturell 43 - 44
Krankheit & Gesundheit / Pflegende Angehörige 45 - 46
Psycho-Soziale Themen 47
Sucht 48

KONTAKTSTELLEN BERLIN

Kontaktstellen Berlin Selbsthilfe 50 - 52
Kontaktstellen Berlin PflegeEngagement 53 - 54
Nachbarschafts- und Stadtteilzentren Berlin-Mitte 55 - 57

Notruf-Nummern 58
Impressum 59

GRUSSWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger
des Bezirks Mitte,

als Ihr neuer Bezirksstadtrat für Jugend, Familie und Gesundheit freue ich mich sehr, Ihnen gleich zu Beginn meiner Amtszeit den neu aufgelegten Selbsthilfewegweiser für Berlin-Mitte vorzustellen. Diese Informationen finden Sie natürlich auch online, doch für viele Menschen ist die digitale Form keine brauchbare Alternative. Daher gibt es weiterhin die gedruckte Broschüre, die zum Durchblättern einlädt.

Gerade die Corona-Jahre haben uns gezeigt, wie belastend es sein kann, allein auf sich gestellt durch schwierige Zeiten gehen zu müssen. Wie sehr es uns fehlt, wenn Austausch zu kurz kommt. Kinder, die lange von ihren Freund*innen getrennt sind, Eltern im andauernden Homeoffice, Hilfebedürftige ohne Anlaufstelle oder Ältere, die viele Monate fast isoliert leben mussten.

In solchen Situationen jemanden neben sich zu haben, der mitfühlen kann, ist hilfreich für Viele. Ob bei Krankheiten, dem Tod von nahestehenden Menschen oder anderen schwierigen Lebenssituationen, der Gedanke ‚Ich bin nicht allein' kann der Beginn sein, anders mit unseren Belastungen umzugehen. Selbsthilfe – das ist Tätigwerden in eigener Sache, ein Weg zu selbstbestimmtem Handeln, gemeinschaftlich mit anderen.

Im gemeinsamen Tun erfahre ich wechselseitige Unterstützung und Bestärkung. Ich kann mich in der Arbeit der Gruppe als wirksam erleben und Wertschätzung und Vertrauen erfahren. Beides sind wichtige Bausteine, um die eigene Gesundheit zu stärken oder sie – etwa nach längerer Krankheit – wiederzuerlangen.

Selbsthilfe ersetzt keine professionellen Strukturen, sondern ergänzt sie und schafft idealerweise einen konstruktiven Austausch. Professionelle Hilfsangebote ebenso wie Politik und Gesundheitsverwaltung erhalten hiervon wesentliche Impulse für ihre Arbeit. Der Selbsthilfewegweiser macht die große Anzahl und Vielfalt von Gruppen und Initiativen sichtbar, die in unserem Bezirk zu den unterschiedlichsten Themen arbeiten.

Mich berührt und beeindruckt dieses Engagement sehr, das in den vielen aufgeführten Gruppen zum Ausdruck kommt. All die Bereitschaft, sich zu engagieren braucht aber auch einen Ort, an dem Interessen zusammengeführt, Einzelne bestärkt und Gruppen unterstützt werden.

Deshalb bedanke ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Mitarbeitenden der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mitte, die in unserem Bezirk diesen Ort gestalten.

Ihr Christoph Keller

Bezirksstadtrat für Jugend, Familie und Gesundheit

VORWORT

Liebe Selbsthilfe-Interessierte
im Bezirk Mitte,

Selbsthilfe macht nicht an den Bezirksgrenzen halt. Wer den Kontakt zu Menschen sucht, die sich mit einer ähnlichen Lebenssituation auseinandersetzen wie man selbst, der fährt notfalls auch noch zwei Bezirke weiter. Gute Orte rechtfertigen weite Wege. Trotzdem ist es uns ein Anliegen, auch für die nahen Orte einen Wegweiser zu erstellen.

Berlin ist mit über 2.500 Selbsthilfegruppen hinsichtlich der Dichte an Austauschmöglichkeiten bundesweit ungeschlagen. Der Bezirk Mitte bietet allein in über 300 Selbsthilfegruppen an unterschiedlichsten Orten regelmäßig Zeit zum Gespräch.

Viele Formate an vielen Orten
Vom Café über verbandseigene Räume, Krankenhäuser oder Stadtteilzentren bis hin zur Selbsthilfe-Kontaktstelle sind die Treffpunkte über den ganzen Bezirk verteilt. Auch die Formate bieten ein weites Feld von der klassischen Gesprächsgruppe, über Vortragsreihen, kreative Arbeitsformen, Stammtische bis zum Improvisationstheater. Berlin Mitte ist reich an Möglichkeiten, sich im eigenen Thema für sich selbst und andere stark zu machen. Selbsthilfe eben.

Dieser Wegweiser entstand in Kooperation mit dem Bezirksamt Mitte. Er zeigt, was besteht und was möglich ist. Er weist Adressen aus, an denen nachgefragt und Kontakt geknüpft werden kann. Neben der Vielzahl an bestehenden Selbsthilfegruppen wird zudem eine Auswahl an Projekten benannt, die im jeweiligen Themenfeld hilfreich beraten und weitervermitteln.

Und wenn es keine geeignete Gruppe für Ihr Thema gibt?

Dann wenden Sie sich gerne an die Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte (siehe unten). Wir beraten Sie in Blick auf Angebote in anderen Bezirken oder unterstützen Sie darin, mit wenig Aufwand auch in Mitte eine Gruppe für ihr Thema zu starten. Manchmal liegen die guten Orte ganz nah.

Wir freuen uns auf Sie!

Birgit Sowade
Angelika Vahnenbruck

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Berlin Mitte

Perleberger Str. 44
10559 Berlin

Angelika Vahnenbruck & Birgit Sowade
(030) 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Beratungszeiten:
Montag & Dienstag 10 - 14 Uhr
Donnerstag 15 - 18 Uhr

StadtRand Team

WAS IST SELBSTHILFE?

Selbsthilfe meint Engagement in eigener Sache. An vielen Stellen hoch professionalisiert, ist sie eindeutig nicht professionell. Zumindest nicht im kommerziellen Sinn. Selbsthilfe ist Selbstorganisation. Menschen mit ähnlichen Erfahrungen schließen sich zusammen um gegenseitig von ihren Erfahrungen zu profitieren.

Erfahrungen zu Behandlungsmethoden, Ärzten oder neuesten Erkenntnissen. Und besonders: Erfahrungen zum Alltag mit der jeweiligen Erkrankung.

Verstanden werden ohne sich lange erklären zu müssen. Das sind Gespräche, die an anderen Stellen im Leben selten sind. Es macht die Selbsthilfe zu einem so besonderen Modell.

Die Formen unterscheiden sich durchaus. Gesprächsrunde oder Übungsgruppe, Stammtisch oder Vortragsreihe, freie Gruppe oder Teil eines Verbandes.

Selbsthilfe hat viele Gesichter!

Gemeinsam ist allen Modellen:

- Gleiche Betroffenheit in Blick auf eine Erkrankung / eine Problematik
- Keine Anleitung / Begleitung über Professionelle
- Selbstorganisation
- Keine (oder sehr geringe) Kosten

Gemeinsam ist schließlich auch die Wirkung. Neues Selbstbewusstsein in Blick auf den eigenen Weg und die damit verbundenen Entscheidungen. Selbsthilfe macht selbst-sicher. Probieren Sie es aus!

SELBSTHILFE GRUPPEN

BEHINDERUNG
INTERKULTURELL
JUNGE SELBSTHILFE
KRANKHEIT & GESUNDHEIT
PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
PSYCHO-SOZIALE THEMEN
SUCHT

BEHINDERUNG

- **Junge Selbsthilfe „Rad ab!“ & „Trotzdem gut drauf“**

  Berliner Behindertenverband e.V.
  Jägerstr. 63 D
  10117 Berlin

  Jasper Dombrowski
  (030) 240 38 47
  rad-ab@gmx.net
  www.bbv-ev.de/junge-selbsthilfe

  Letzter Freitag im Monat, 16 - 18 Uhr
  Um Voranmeldung wir gebeten!

- **Elternzentrum Berlin e.V. / Eltern- & Angehörigengruppe autistischer Kinder**

  Nachbarschaftszentrum
  Brunnenstr. 145
  10115 Berlin

  info@elternzentrum-berlin.de
  http://www.elternzentrum-berlin.de

  4. Donnerstag im Monat, 19-21 Uhr
  (nicht in den Schulferien)

- **Deutsche Tinnitus-Liga e.V. – Selbsthilfegruppe Berlin-Mitte**

  Kreativhaus
  Fischerinsel 3
  10179 Berlin

  Tamara Oetting
  (030) 68 81 12 77
  tinnitus-berlin@online.de

  3. Mittwoch im Monat,
  18 - 19.30 Uhr

- **InterAktiv e.V.**

  Wilhelmshavener Str. 32
  10551 Berlin

  Sevgi Bozdağ
  (030) 490 88 494
  info@interaktiv-berlin.de
  www.interaktiv-berlin.de

InterAktiv-Selbsthilfegruppen:

- **Interkulturelle Angehörigen-gruppe – Autismus Spektrum**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Donnerstag im Monat, 10-13 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Interkulturelle Angehörigen-gruppe – Down-Syndrom**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  1. Donnerstag im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Interkulturelle Angehörigen-gruppe von Demenzerkrankten mit Kindern (alle Altersgruppen) mit Behinderung**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  4. Donnerstag im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.

InterAktiv-Selbsthilfegruppen:

- **Interkulturelle Gruppe für geflüchtete Familien mit Kindern mit Behinderung**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Mittwoch im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Interkulturelle Müttergruppe – Multikulti Mamas**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  4. Montag im Monat, 10-13 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Türkischsprachige Gruppe für Mütter von Kindern (jeden Alters) mit Behinderung – Super Mamis – Süper Anneler**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  1. Montag im Monat, 10-13 Uhr
  Sprachen: türkisch, deutsch
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Türkischsprachige Gruppe für Mütter von Kindern (jeden Alters) mit Behinderung – Birlikte Güclüyüz – Miteinander Stark**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Montag im Monat, 16-19 Uhr
  Sprachen: türkisch, deutsch
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Türkischsprachige Gruppe für Väter von Kindern mit Behinderung – Super Papis – Süper Babalar**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  2. Sonntag im Monat, 16-19 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Interkulturelle Angehörigengruppe „Behinderung & Migration & Betreuung & Wohnen“**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Montag im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.

INTERKULTURELL

- **Leben in zwei Welten – eine Gruppe für junge Menschen mit Migrationshintergrund (16 – 30 Jahre)**

  Begegnungsort LouLou
  Lübecker Str. 21 /
  Ecke Perleberger Straße
  10559 Berlin

  Peter Zweigler
  0176 968 477 61
  begegnungsort@stadtrand-berlin.de

  Freitag, 17 - 18 Uhr

- **Besser leben in Berlin, Selbsthilfegruppe auf Deutsch und Persisch**

  Begegnungsort LouLou
  Lübecker Str. 21 /
  Ecke Perleberger Straße
  10559 Berlin

  Peter Zweigler
  0176 968 477 61
  begegnungsort@stadtrand-berlin.de

  Samstag, 16 - 17 Uhr

- **Al-Anon – Family Group – Tuesday**

  Kieztreff Koepjohann
  Große Hamburger Str. 29
  10115 Berlin

  (030) 30 34 53 04
  kieztreff@koepjohann.de
  www.al-anon.de

  Tuesday, 7 - 8.30 pm
  12 Steps Meeting in english
  2. tuesday of the month: Interested are invited

- **Eltern helfen Eltern – Gesprächsgruppe für Eltern suchtmittelabhängiger Jugendlicher in russischer Sprache**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  Michail Dubrovskij: 0152 03361275
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  http://www.stadtrand-berlin.de

  2. Donnerstag im Monat, 18 - 20 Uhr

- **English depression selfhelpgroup**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  http://www.stadtrand-berlin.de

  Thursday 8 - 9.30 pm

- **InterAktiv e.V.**

  Wilhelmshavener Str. 32
  10551 Berlin

  Sevgi Bozdağ
  (030) 490 88 494
  info@interaktiv-berlin.de
  www.interaktiv-berlin.de

InterAktiv-Selbsthilfegruppen:

- **Interkulturelle Angehörigengruppe – Autismus Spektrum**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Donnerstag im Monat, 10-13 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

InterAktiv-Selbsthilfegruppen:

- **Interkulturelle Gruppe für geflüchtete Familien mit Kindern mit Behinderung**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Mittwoch im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Türkischsprachige Gruppe für Mütter von Kindern (jeden Alters) mit Behinderung – Super Mamis – Süper Anneler (1. Gruppe)**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  1. Montag im Monat, 10-13 Uhr
  Sprachen: türkisch, deutsch
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Interkulturelle Angehörigengruppe von Demenzerkrankten mit Kindern (alle Altersgruppen) mit Behinderung**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  4. Donnerstag im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.

- **InterAktiv e. V. – Interkulturelle Angehörigengruppe „Behinderung & Migration & Betreuung & Wohnen“**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Montag im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Türkischsprachige Gruppe für Mütter von Kindern (jeden Alters) mit Behinderung – Birlikte Güclüyüz – Miteinander Stark**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  3. Montag im Monat, 16-19 Uhr
  Sprachen: türkisch, deutsch
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **InterAktiv e. V. – Interkulturelle Angehörigengruppe – Down-Syndrom**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  1. Donnerstag im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Interkulturelle Müttergruppe – Multikulti Mamas**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  4. Montag im Monat, 10-13 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Türkischsprachige Gruppe für Väter von Kindern mit Behinderung – Super Papis – Süper Babalar**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  2. Sonntag im Monat, 16-19 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Interkulturelle Angehörigengruppe – Epilepsie**

  Kontakt siehe: www.interaktiv-berlin.de

  1. Montag im Monat von 10 - 13 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Selbsthilfegruppe Diabetes (Persisch)**

  Begegnungsort LouLou
  Lübecker Str. 21 / Ecke Perleberger Straße
  10559 Berlin

  Peter Zweigler
  0176 968 477 61
  begegnungsort@stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 17 - 18 Uhr

- **Arabische Frauengruppe**

  Begegnungsort LouLou
  Lübecker Str. 21 / Ecke Perleberger Straße
  10559 Berlin

  Peter Zweigler
  0176 968 477 61
  begegnungsort@stadtrand-berlin.de

  Mittwoch, 17 - 19 Uhr

- **Gymnastikgruppe für ältere Frauen mit Migrationsgeschichte (vorwiegend türkischsprachig)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Dienstag, 13.30 - 14.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **IKINCI BAHAR (Over) yumurtalikkanseri ve (Uterus) rahimkanseri / Eierstock - und Gebärmutterkrebs (Türkisch)**

  Haus Bottrop
  Schönwalder Str. 4
  13347 Berlin

  0178 515 16 15
  Mukicak@hotmail.de

  1.& 3. Perşembe, Saat 15.30-17 Uhr /
  1. & 3. Donnerstag, 15.30-17 Uhr

- **Männergruppe (arabischsprachig)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Freitag, 17 – 18 Uhr

- **Männergruppe für Flüchtende (Farsi)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Samstag, 12 - 14 Uhr

JUNGE SELBSTHILFE

Du fühlst Dich mit deinen Lebensthemen, Diagnosen und Problemen allein gelassen? Du möchtest Dich mit anderen jungen Menschen zwischen 14 und 20 oder zwischen 20 und 35 Jahren, denen es ähnlich geht wie Dir, auf Augenhöhe austauschen?

Dann könnte eine Selbsthilfegruppe genau das Richtige für Dich sein. Hier erfährst Du gegenseitige Unterstützung, Trost, Verständnis und Zugehörigkeit. Du findest einen sicheren Hafen und entdeckst Lösungen für Deine Probleme, findest einen aktiven Umgang mit einer Krankheit oder mit alltäglichen Herausforderungen, erweiterst Deine Komfortzone und bewegst gemeinsam mit anderen etwas. Probier‘s aus. Du kannst nur gewinnen.

- **Junge Selbsthilfe in Berlin**
  (030) 890 285 49
  junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
  www.sekis-berlin.de/jungeselbsthilfe

- **Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte**
  (030) 394 63 64
  junge-selbsthilfe@stadtrand-berlin.de

- **Stammtisch Junge Selbsthilfe**
  Café Lichtblick
  Birkenstraße 33
  10551 Berlin
  (U9 Birkenstraße)
  (030) 890 285 49
  junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de
  www.sekis-berlin.de/jungeselbsthilfe
  Letzter Dienstag im Monat, 19 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Die sTrotzenden – Theatergruppe für Menschen mit chronischen Erkrankungen jeglicher Art**

  Olof Palme Zentrum
  Demminer Str. 28
  13355 Berlin

  0178 41 300 46
  strotzende@gmx.de

  Donnerstag, 18-20 Uhr
  (Ferien ausgenommen)

- **ADHS in Aktion**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  2. & 4. Dienstag, 20 – 21.30 Uhr

- **Aphasiker Chor des Aphasie LV Berlin e. V. (ALB)**

  Charité, Haus A, 1. Stock
  Oudenarder Str. 16
  13347 Berlin

  Mona Samuel: (030) 450 555 114
  mona.samuel@bildungscampus-berlin.de

  Christel Rühle: 0152 2314 9874
  ruehle@aphasiker-berlin.de

  André Laqua: 0160 96 46 46 62
  laqua@aphasiker-berlin.de

  https://aphasiker-berlin.de

  2. & 4. Dienstag im Monat, 15.30 - 17 Uhr

- **ADHS Deutschland e. V. Regional Berlin-Mitte, Regionalgruppe für Erwachsene „Mittendrin“**

  Sophienhof / CVJM Seminarraum
  im 1. Hinterhof
  Sophienstraße 19
  10178 Berlin

  Betül & Markus
  0170 929 72 45
  rg.berlinmitte@adhs-deutschland.de

  2. Dienstag im Monat, 18.30-21 Uhr

- **Aplastische Anämie & PNH e. V., Regionalgruppe Ost**

  Charite Campus Mitte, CCCC
  Invalidenstr. 80, Konferenzraum 3. Etage
  10115 Berlin

  Ulrike Göbel
  (030) 98 32 97 00
  ost@aa-pnh.de
  http://aa-pnh.de

  2 x im Jahr,
  Termine auf der Webseite.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Selbsthilfegruppe Junger Menschen mit Schlaganfall / Aphasie**

  Café „You´re welcome“
  Große Hamburger Straße 15-16
  10115 Berlin

  Angela Schulze: (030) 455 45 48
  Rainer Sehr: (030) 414 52 11

  www.lvsb-ev.de

  Donnerstag, 16 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Cannabis-Patientengruppe Berlin**

  Haus der Statistik
  Otto-Braun-Straße 70-72
  10178 Berlin

  Stefan Konikowski
  030 948 72 687
  info@besserlebenmitcannabis.de
  https://besserlebenmitcannabis.de/

  3. Freitag im Monat, 18.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **InterAktiv e. V. – Interkulturelle Angehörigengruppe von Demenzerkrankten mit Kindern (alle Altersgruppen) mit Behinderung**

  Wilhelmshavener Str. 32
  10551 Berlin

  Sevgi Bozdağ
  (030) 490 88 494
  info@interaktiv-berlin.de
  www.interaktiv-berlin.de

  4. Donnerstag im Monat, 10-13 Uhr
  In diversen Sprachen.

- **Offene Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz**

  Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
  Friedrichstr. 236, III.Etage
  10969 Berlin

  030 890 943 57
  info@alzheimer-berlin.de
  www.alzheimer-berlin.de

  2. Donnerstag im Monat, 17 - 19 Uhr

- **Die jungen Wilden für Typ I Diabetiker Facebookgruppe**

  Restaurant VIA NOVA 2
  Universitätsstr. 2-3a
  10117 Berlin

  Corinna Hahn & Reiner Tippel
  0177 845 25 58
  die.jungen.wilden.berlin@googlemail.com

  1. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr

- **Selbsthilfegruppe Diabetes – auf Persisch**

  Begegnungsort LouLou
  Lübecker Str. 21 / Ecke Perleberger Straße
  10559 Berlin

  Peter Zweigler
  0176 968 477 61
  begegnungsort@stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 17 - 18 Uhr

- **Interkulturelle Angehörigen-gruppe – Epilepsie**

  Wilhelmshavener Str. 32
  10551 Berlin

  Sevgi Bozdağ
  (030) 490 88 494
  info@interaktiv-berlin.de
  www.interaktiv-berlin.de

  1. Montag im Monat von 10 - 13 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten

- **Offene Selbsthilfegruppe für Fatiguebetroffene**

  Berliner Krebsgesellschaft e.V.
  Robert-Koch-Platz 7
  10115 Berlin

  (030) 27 00 07-0
  www.berliner-krebsgesellschaft.de

  Letzter Freitag im Monat, 16 - 18 Uhr

- **BRCA Geprächskreis Berlin / Brandenburg BRCA Netzwerk e. V. Hilfe bei familiären Krebserkrankungen (online)**

  Charité Campus Mitte, CCCC
  Invalidenstr. 80
  10115 Berlin

  Stephanie Stegen
  0174 787 37 78
  steffi.stegen@brca-netzwerk.de
  www.brca-netzwerk.de

- **Treffpunkt Berlin der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs**

  Berolina-Haus
  Alexanderplatz 1
  10178 Berlin

  (030) 280 930 560
  treffpunkt-berlin@junge-erwachsene-mit-krebs.de
  http://junge-erwachsene-mit-krebs.de

  1 x monatlich, wechselnde Termine

- **Selbsthilfeverein der Kehlkopfoperierten Berlin und Umland – Landesverband Berlin e.V.**

  Wikingerufer 6
  10555 Berlin

  Michael Ley
  (030) 25 04 92 19
  info-port@kehlkopflose-berlin.de
  www.kehlkopflose-berlin.de

  ca. alle 6-8 Wochen,
  Zeiten der Website entnehmen oder erfragen!

- **U30 und Krebs – Leben mit und danach!**

  Charité Comprehensive Cancer Center - CCCC

  Invalidenstr. 80
  10115 Berlin

  u30@leben-nach-krebs.de
  https://u30undkrebs.de/
  Telegram: https://t.me/joinchat/BDET9B-pzJh6ktuODMorGSw

  3. Donnerstag im Monat, 18-19:30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **SHG – Brustkrebsgruppe-in-der-Charité-Berlin**

  Comprehensive Cancer Center (CCC)
  Invalidenstr. 80
  10115 Berlin

  Brunhild Dicks
  0174 3113269 / (030) 20 21 80 80
  brunhild.dicks@gmx.de
  www.shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

  1. Donnerstag im Monat, 17-19 Uhr
  Im CCC, 3. Ebene, Konferenzraum

- **IKINCI BAHAR (Over) yumurtalikkanseri ve (Uterus) rahimkanseri / Eierstock- und Gebärmutterkrebs (türkisch)**

  Haus Bottrop
  Schönwalder Str. 4
  13347 Berlin

  0178 515 16 15
  Mukicak@hotmail.de

  1.& 3. Perşembe, Saat 15.30-17 Uhr /
  1. & 3. Donnerstag, 15.30-17 Uhr

- **Selbsthilfe Hautkrebs Berlin**

  Haut Tumor Centrum Charité
  Luisenstr. 2-5
  10117 Berlin

  Anne Wispler
  0175 404 88 48
  shg@selbsthilfe-hautkrebs.de
  https://www.selbsthilfe-hautkrebs.de

  1. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Prostata-Krebs Selbsthilfegruppe Berlin-Mitte**

  Auguste Viktoria Krankenhaus
  Rubensstr. 125
  12157 Berlin

  Hans-Jörg Fiebrandt
  (030) 775 33 10

  Letzter Donnerstag im Monat, 18 Uhr
  Im Haus 35, Großer Konferenzraum

- **Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Berlin – Ohne Schilddrüse leben**

  Bundesverband Schilddrüsenkrebs –
  Ohne Schilddrüse leben e. V.
  Rungestr. 12
  10179 Berlin

  01805 646 373
  shg-berlin@sd-krebs.de
  www.sd-krebs.de/berlin

  Letzten Dienstag im Monat
  (außer Dezember)

- **Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa und PSC – Großraum Bauch**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  0174 317 02 97
  sarens@dccv.de
  www.dccv.de

  1. Mittwoch im Monat, 17.30 - 19 Uhr

- **Morbus Osler Regionalgruppe Berlin-Brandenburg**

  Evangelische Elisabeth Klinik
  Lützowstr. 24-26
  10785 Berlin

  Simone Kesten
  (030) 44 73 75 77
  simoneundhorst@web.de

  3 x im Jahr, Donnerstag, 18-20 Uhr

- **Gesprächskreis von Muskelkranken - Mittwoch / Freitag / Sonntag - Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V. (DGM) LV Berlin**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perlebergerstr. 44
  10559 Berlin

  (030) 94 39 86 84
  tatjana.reitzig@dgm.org
  www.dgm.org

  2. Mittwoch im Monat, 18.30 - 20.30 Uhr
  2. Freitag im Monat, 17.30 - 20.30 Uhr
  2. Sonntag im Monat, 15 - 18 Uhr

- **Myasthenie**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  2. Samstag in ungeraden Monaten,
  14 - 16.30 Uhr

- **BDO – Bundesverband der Organtransplantierten e. V. Regionalgruppe Berlin / Brandenburg**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  0173 5690631
  pia.kleemann@bdo-ev.de
  www.bdo-ev.de

  Termine bitte erfragen!

- **Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. – Stadtteilgruppe Kreuzberg / Mitte / Prenzlauer Berg**

  Jahresringe - Gesellschaft für
  Arbeit und Bildung e.V.
  Stralsunder Str. 6
  13355 Berlin

  Joachim Hütter
  033439 12 85 68
  parkinson-shg-mitte@outlook.de
  www.berlin-parkinson.de

  2. Donnerstag im Monat, 16-18 Uhr

- **Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. – Gruppe Jungerkrankter**

  Jahresringe - Gesellschaft für
  Arbeit und Bildung e.V.
  Stralsunder Str. 6
  13355 Berlin

  Frau Hütter
  033439 12 85 68
  parkinson-shg-mitte@outlook.de
  www.berlin-parkinson.de

  2. Donnerstag im Monat, 16-18 Uhr

- **Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. – Theatergruppe On & Off**

  Theaterhaus Mitte
  Wallstr. 32
  10179 Berlin

  Annette Wörner
  0176 45 36 73 71
  annette@woerner-consulting.org
  www.berlin-parkinson.de

  Mittwoch, 18-20 Uhr

- **Rheuma-Gruppe (Rheuma-Liga)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 32 290 2950
  beratung@rheuma-liga-berlin.de
  www.rheuma-liga-berlin.de

  3. Mittwoch im Monat, 17 - 19 Uhr

- **RLS Restless Legs Vereinigung Deutschland e.V. – Regionalgruppe Berlin**

  Café Coco im Kreativhaus
  Fischerinsel 3
  10179 Berlin

  Günter Jorek:
  03338 330104
  gue-jo@web.de

  Gabriele Dittberner:
  (030) 856 176 28
  gaby.dittberner@web.de

  Helga Sauer:
  (030) 986 86 37
  uh.sauer@t-online.de

  http://www.restless-legs.org

  1. Mittwoch im Monat, 10 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. – Stoma Gruppe Wedding**

  Haus Bottrop
  Schönwalder Str. 4
  13347 Berlin

  Sigurd Fenske
  0157 32 42 69 54 /
  (030) 38 15 680
  www.ilco.de

  4. Montag im Monat, ab 16 Uhr

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

- **Gesprächsgruppe für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen**

  Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte
  Lübecker Str. 19
  10559 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  1. Dienstag im Monat, 16.30 – 18.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Reden tut gut!**

  JVB.e.V.
  Turmstr. 18
  10557 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Mittwoch, 12:30 - 13:30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Gesprächsgruppe für arabisch sprechende pflegende Angehörige**

  Pflegestützpunkt Mitte
  Reinickendorfer Str. 61
  13347 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  1. Mittwoch im Monat, 14 - 15:30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige im Gesundheitswesen**

  Charité Mitte

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Letzter Mittwoch im Monat,
  15:00 - 16:30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Pflegende Angehörige von Schlaganfallpatienten – Selbsthilfegruppe**

  Pflegestützpunkt Mitte
  Reinickendorfer Straße 61
  13347 Berlin

  Anja Cent
  033056 95205
  CentAnja@web.de

  3. Mittwoch im Monat, 15.30 Uhr

- **Senior:innensingkreis Herbstlaub**

  Hansa-Ufer 5
  10555 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Montag, 15 - 16.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Aktiv im Alter – Körperstärkung auf schonende Weise**

  Stadtschloß Moabit
  Rostocker Str. 32
  10553 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Dienstag, 10.30-12 Uhr
  Um Voranmeldung wir gebeten!

- **Muskelstärkung im Alter**

  Kieztreff Koepjohan
  Große Hamburger Str. 28
  10115 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Fit im Alter – Sturzvermeidung durch Balanceübungen**

  Kieztreff Koepjohan
  Große Hamburger Str. 28
  10115 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 11 - 12 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Ganzheitliche Entspannungsübungen**

  JVB.e.V.
  Turmstr. 18
  10557 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Mittwoch, 12:30 - 13:30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Gymnastikgruppe für ältere Frauen mit Migrationsgeschichte vorwiegend türkischsprachig**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Dienstag, 13.30 - 14.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Gedächtnistraining**

  Oxforder Str. 4
  13349 Berlin

  Kontaktstelle PflegeEngagement
  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Termin bitte erfragen.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

PSYCHO-SOZIALE THEMEN

- **Lust am Leben (Aktion & Begegnung)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  2. / 4. / 5. Montag im Monat
  20 – 21.30 Uhr
  Um Voranmeldung wir gebeten!

- **Absolute Beginner – Menschen ohne Beziehungserfahrung**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Sonntag, 18 Uhr
  1. Sonntag im Monat: offen
  für Interessent:innen

- **ADHS in Aktion**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  2. & 4. Dienstag
  20 – 21.30 Uhr

- **Junge Erwachsene im Brückentreff**

  Brückentreff - Psychosoziale
  Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
  Torstraße 158
  10115 Berlin

  (030) 280 74 42
  info@brueckentreff.de
  https://humanistisch.de/x/bruecken-treff/inhalte/junge-erwachsene

  Donnerstag, 16-18 Uhr

- **ADHS Deutschland e.V. Regional Berlin-Mitte Regionalgruppe für Erwachsene „Mittendrin“**

  Sophienhof/ CVJM Seminarraum
  im 1. Hinterhof
  Sophienstraße 19
  10178 Berlin

  Betül & Markus
  Mobil: 0170 929 72 45
  rg.berlinmitte@adhs-deutschland.de

  2. Dienstag im Monat
  18.30-21 Uhr

- **Agoraphobie (Angst & Panik)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Montag, 18 - 19.30 Uhr

- **Die Möwen – Selbsthilfegruppe Bipolar in der Mitte**

  St. Hedwig Krankenhaus
  Große Hamburger Straße 5-11
  10115 Berlin

  (030) 20 23 80 46 (AB)
  Kontakt@Bipolar-in-der-Mitte.de
  www.bipolar-in-der-mitte.de

  Donnerstag, 19 - 21 Uhr
  Im Raum V 307, 3. OG im VH

- **Borderline Betroffene ab 45 mit DBT Erfahrung**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Zeit bitte erfragen!
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Borderline Selbsthilfegruppe mit Bezug zur DBT**

  Markstraße 5
  13409 Berlin

  Barbara Bocan:
  anmeldung@gfsm.berlin

  Dienstag, 18 - 20 Uhr (Gruppe I)
  Donnerstag, 18 - 20 Uhr (Gruppe II)
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Depressionen**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Mittwoch, 18 – 19.30 Uhr

- **Depression Selfhelp Group in English**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Thursday, 8 – 9:30 pm

- **Depressionen, 18 - 35 Jahre**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Verschiedene Gruppen an unterschiedlichen Wochentagen.
  Zeiten bitte erfragen!

- **Depressionen & Soziale Phobie**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Freitag, 18 – 19.30 Uhr

- **Gruppe für Angehörige von affektiv erkrankten Patienten**

  Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité am Campus Mitte
  über Luisenstraße 9
  zu Bonhoefferweg 3
  10117 Berlin

  Dr. Zora Kahn
  (030) 450 517 095
  zohra.khan@charite.de
  https://dgbs.de/

  Termine bitte erfragen!

- **Depersonalisations- und / oder Derealisationssyndrom**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Termin bitte erfragen!

- **Emotions Anonymous – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.emotionsanonymous.berlin

  Dienstag, 18 -20 Uhr

- **HSP Hochsensible Gesprächsgruppe**

  Kieztreff Koepjohann
  Große Hamburger Str. 29
  10115 Berlin

  hsptreffenberlin@gmail.com

  3. Freitag im Monat, 18-19.30 Uhr
  Anmeldung je Treffen per Mail!

- **Ungewollt Kinderlos (in Gründung)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Termin bitte erfragen!

- **Mastermind-Gruppe für Frauen bis 50 (Neugründung)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Sonntag, 10 -12 Uhr

- **Messies**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Mittwoch, 18 - 19.30 Uhr

- **Messies – Angehörige & Mitbetroffene**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  angehoerige_messies@hotmail.de /
  info@angehoerige-messies.de
  www.angehoerige-messies.de

  1. Montag im Monat
  20 - 21.30 Uhr

- **Narzisstische Persönlichkeitsstörung**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  nps-selbsthilfe@web.de

  Mittwoch, 14-tägig
  20 – 21.30 Uhr

- **Narzissmus – Partner:innen**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  1. & 3. Donnerstag im Monat,
  18 - 19.30 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Umgang mit narzisstischen Eltern**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de /
  umne_shg@aol.com
  www.stadtrand-berlin.de

  3. Sonntag im Monat, 13 – 17 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten unter:
  umne_shg@aol.com

- **Psychose-Erfahrene**

  NachbarschaftsEtage /
  Fabrik Osloer Str.
  Osloer Str. 12
  13359 Berlin

  (030) 494 06 31
  thomas.kilian66@gmail.com

  3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **Sexueller Missbrauch**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Montag, 19 - 20.30Uhr
  Nur nach Voranmeldung!

- **Sexueller Missbrauch „Powerfrauen“**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 14-tägig, 18 Uhr
  Nur nach Voranmeldung!

- **Angehörige von Opfern sexueller Gewalt**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  2. & 4. Dienstag im Monat, 20 Uhr

- **Soziale Ängste**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Mittwoch, 20 – 21.30 Uhr

- **Soziale Ängste (Übungsgruppe)**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Dienstag, 18 - 19.30 Uhr

- **Alltagshelden – Improvisationstheater für Soziale Ängste**

  NachbarschaftsEtage /
  Fabrik Osloer Str.
  Osloer Str. 12
  13359 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de

  Mittwoch, 18:15 - 21:00 Uhr

- **Keine Angst vorm Präsentieren**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 20 – 21.30 Uhr

- **Vaginismus**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  2. & 4. Dienstag im Monat
  18.30 - 20 Uhr

- **Verwaiste Eltern und Geschwister Berlin e. V.**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 27 87 95 95 (AB)
  vegberlin@hotmail.com
  www.vegb.de

  1. Freitag im Monat, 19 - 21 Uhr

- **Verwaiste Geschwister**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  1. Donnerstag im Monat
  19 - 20.30 Uhr

- **Zwänge U35 „Freidenker“ (online)**

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 18 – 19.30 Uhr

- **Zwänge U35 „Sturm & Zwang“**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  2. & 4. Donnerstag im Monat
  18.15 – 19.45 Uhr

SUCHT

- **AA Anonyme Alkoholiker auch für junge Alkoholiker**

  Kieztreff Koepjohann
  Große Hamburger Str. 29
  10115 Berlin

  (030) 30 34 53 04
  kieztreff@koepjohann.de
  www.koepjohann.de/kieztreff

  Dienstag, 19-20.30 Uhr

- **AA Anonyme Alkoholiker – Donnerstagvormittag**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Donnerstag, 10 -12 Uhr

- **Al-Anon – Family Group – Tuesday**

  Kieztreff Koepjohann
  Große Hamburger Str. 29
  10115 Berlin

  (030) 30 34 53 04
  kieztreff@koepjohann.de
  www.al-anon.de

  Tuesday, 7 - 8.30 pm
  12 Steps Meeting in english
  2. tuesday of the month:
  Interested are invited

- **AA Anonyme Alkoholiker**

  Kieztreff Koepjohann
  Große Hamburger Str. 29
  10115 Berlin

  (030) 30 34 53 04
  kieztreff@koepjohann.de
  www.koepjohann.de/kieztreff

  Montag, 19-20.30 Uhr

- **Al-Anon Familiengruppe**

  DRK Kliniken Berlin Mitte
  Drontheimer Straße 39-40
  13359 Berlin

  www.al-anon.de

  Mittwoch, 19-20.30 Uhr
  Im Haus E, Hörsaal Raum 203,
  durch Tor über Hinterhof

  2. Mittwoch im Monat:
  offen für Interessierte
  Anfängermeeting, 1.-3. Schritt

- **AKB Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e. V. – Dienstag**

  Heilandskirche
  Thusnelda Allee 1
  10551 Berlin

  (030) 84 10 94 44
  info@akb-ev.de
  www.akb-ev.de

  Dienstag, 19-21 Uhr

- **AKB Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. - Montag**

  Dock-Nord
  Genter Str. 56
  13353 Berlin

  (030) 84 10 94 44

  info@akb-ev.de
  www.akb-ev.de

  Montag, 18-20 Uhr

- **Alkoholfrei Leben – Selbsthilfegruppe**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  Freitag, 18 - 20 Uhr

- **Dock Nord – freie Gruppen Alkohol (Di / Mi / Fr / So)**

  Genter Str. 56
  13353 Berlin

  (030) 453 60 88
  docknord_selbsthilfe@gmx.de
  www.dock-nord.de

  Dienstag, 19-21 Uhr (Gruppe 1)
  Mittwoch, 19-20.30 Uhr (Gruppe 2)
  Freitag, 18.30-21 Uhr (Gruppe 3)
  Sonntag, 17-19 Uhr (Gruppe 4)

- **VAL e.V. – Verein für alkoholfreies Leben Dienstagsgruppe in Mitte**

  St. Hedwig Krankenhaus,
  ambulantes Therapiezentrum
  Krausnickstr. 17 - 20
  10115 Berlin

  (030) 34 78 77 87
  info@val-ev.de
  www.val-ev.de

  Dienstag, 18 Uhr

- **Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige in Mitte**

  Internationales Handelszentrum
  Friedrichstr. 95
  10117 Berlin

  (030) 85 78 43 80
  Ottmar Müller: 0176 72656448
  info@kreuzbund-berlin.de
  www.kreuzbund-berlin.de

  Freitag, 19-20.30 Uhr
  Treffen ca. eine Stunde vor Gruppenbeginn!

- **Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige in Wedding**

  Kath. Pfarramt St. Aloysius
  Schwyzer Straße 4 / Barfusstraße
  13349 Berlin

  (030) 85 78 43 80
  Waltraud Gillmann: 030 4526657
  info@kreuzbund-berlin.de
  www.kreuzbund-berlin.de

  Montag, 19-21 Uhr
  Treffen ca. eine Stunde vor Gruppenbeginn!

- **Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V. – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige in Tiergarten**

  Gemeindehaus St. Paulus
  Oldenburger Str. 46 (Portal 2)
  10551 Berlin

  (030) 85 78 43 80
  Bernd Stockfisch: 0173 195 88 48
  info@kreuzbund-berlin.de
  www.kreuzbund-berlin.de

  Donnerstag, 19.30-21 Uhr
  Treffen ca. eine Stunde vor Gruppenbeginn

- **Kreuzbund Diözesanverband Berlin e. V. – „Junger Kreuzbund" Gesprächskreis für Menschen bis 35+ – Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige in Mitte**

  Caritas Beratungsstelle
  Große Hamburger Str. 18 (3. Etage)
  10115 Berlin

  Michael Bleiß: (030) 85 78 43 80
  info@kreuzbund-berlin.de
  www.kreuzbund-berlin.de

  Freitag, 17-19 Uhr
  Treffen ca. eine Stunde vor Gruppenbeginn!

- **Anderes Leben e. V. – Suchtselbsthilfegruppe Wedding**

  Dock Nord
  Genterstraße 56
  13353 Berlin

  Georg: 0173 611 30 89
  https://www.anderes-leben-berlin.de/

  Donnerstag, 17-19 Uhr

- **Blaues Kreuz e.V. – LV Berlin-Brandenburg – SHG Mitte-Wedding**

  Bienzer Str. 22 (in der Beratungstelle)
  13407 Berlin

  0172 385 20 34
  Roman Grütter: roman.g@live.de
  http://www.berlin-brb.blaues-kreuz.de

  Mittwoch, 19 Uhr
  Alle Blaukreuz-Gruppen sind für Betroffene & Mitbetroffene offen.
  Um Voranmeldung wird gebeten!

- **BOA e. V. – Donnerstagsgruppe (Mitte)**

  Ambulante Suchtberatung Mitte (vista)
  Stromstraße 47
  10551 Berlin

  Markus Birkenkämper
  0151 40 37 82 34
  info@boa-berlin.de
  www.boa-berlin.de

  Donnerstag, 17-18.30 Uhr
  Terminänderungen und weitere Infos jederzeit aktuell unter www.boa-berlin.de

- **Selbsthilfegruppen „Phönix-Gruppe" (Mo / Mi / Fr)**

  Haus Phönix
  Koloniestraße 76
  13359 Berlin

  David Hill
  (030) 470 050 41
  synergie@haus-phoenix.de
  www.haus-phoenix.de

  Montag / Mittwoch / Freitag
  11-12:30 Uhr

- **Selbsthilfegruppe Sucht für Frauen**

  Dock Nord Berlin–
  Alkoholfreie Kontaktstelle
  Genter Str. 56
  13353 Berlin

  (030) 453 60 88
  docknord_selbsthilfe@gmx.de
  http://www.dock-nord.de

  1. & 3. Samstag im Monat, 10-12 Uhr

- **Eltern helfen Eltern – Gesprächsgruppe für Eltern suchtmittelabhängiger Jugendlicher in russischer Sprache**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  Michail Dubrovskij: 0152 03361275
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  http://www.stadtrand-berlin.de

  2. Donnerstag im Monat, 18 - 20 Uhr

- **Adipositasgruppe Charitè Leben 2.0**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  0176 72526598
  haase_info@t-online.de

  1. & 3. Montag im Monat,
  18 Uhr (zur Zeit online)

- **Lebens-Wert – Ana Dismissed Gruppe**

  Selbsthilfe Kontaktstelle Mitte
  Perleberger Str. 44
  10559 Berlin

  (030) 394 63 64
  kontakt@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

  1. & 3. Montag im Monat
  17 – 18.30 Uhr

- **NA Narcotics Anonymous**

  Jüdisches Krankenhaus
  Heinz-Galinski-Straße 1
  13347 Berlin

  0800 44 533 62
  info@na-berlin.de
  https://na-berlin.de/de/meetings

  Mittwoch, 19-21 Uhr

- **Spielsuchtgruppe Game Over**

  Dock Nord Berlin -
  Alkoholfreie Kontaktstelle
  Genter Str. 56
  13353 Berlin

  Wilhelm Stoll: 0160 973 23 75 4
  willy232@web.de

  Dock Nord: (030) 453 60 88
  docknord_selbsthilfe@gmx.de

  http://www.dock-nord.de

  Mittwoch, 17-18.30 Uhr

Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter:
Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
www.landesstelle-berlin.de

Keine Gruppe für mein Thema gefunden?

Wie man Gruppen selber starten kann

In Berlin treffen sich über Mitte hinaus etwa 2000 Selbsthilfegruppen. In 12 Bezirken, an hunderten unterschiedlicher Orte, in allen Altersklassen und in 13 verschiedenen Sprachen. Trotzdem kann es sein, dass die Gruppe, die für mich passen würde, einfach nicht dabei ist. Was nun?

Eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen ist weniger kompliziert, als es sich anhört. Sowohl in Mitte als auch in allen anderen Bezirken gibt es Orte, die dabei gerne weiter helfen.

Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfekontaktstellen sind Einrichtungen, um alle Gruppen der Region oder auch die Menschen, die sie gründen möchten, zu unterstützen.

Hier finden Sie Hilfe ...

- den passenden Raum / Ort für die Treffen zu entdecken
- Ihr Thema oder Anliegen für die Ausschreibung in Worte zu fassen
- einen guten Verteiler für die Öffentlichkeitsarbeit zu erschließen
- den Start der Gruppe professionell begleiten zu lassen
- für finanzielle Unterstützung der Gruppenarbeit
- und bei allen Fragen, die im Lauf der Zeit auftauchen können

Im Einzelnen bedeutet das:

Die Idee formulieren

Je genauer ich beschreiben kann, was ich suche, umso schneller finde ich Menschen, denen es ähnlich geht. Die Kontaktstellen zeigen Ihnen gerne Beispiele aus anderen Gruppen und helfen dabei, für Ihr Tema die richtigen Worte zu finden. Sie bieten Ihnen an, den fertigen Text auf Flyern zu veröffentlichen und geben Ihnen gleich einen dicken Stapel zum Verteilen mit.

Einen Raum finden

Einen guten Ort für die regelmäßigen Treffen zu finden ist wichtig. Einen Ort, der für alle gut erreichbar ist, der nichts oder wenig kostet und der niemanden privat in Stress bringt. Viele Gruppen treffen sich in den eigenen Räumen der Selbsthilfe- Kontaktstellen, in Nachbarschaftshäusern, Kulturvereinen, Krankenhäusern oder direkt in den Räumen der Verbände ihres Themas. Es gibt aber auch Gruppen beim Bäcker, in kleinen Cafés oder im Sommer im Park. Die Selbsthilfe- Kontaktstellen haben ein gutes Netzwerk und vermitteln gerne die passenden Adressen.

In die Öffentlichkeit gehen

Ganz ehrlich: das, was Sie zu Ihrer Idee erzählen, toppt jede Art von Öffentlichkeitsarbeit. Kein Text kann so gut motivieren, wie das persönliche Gespräch. Trotzdem gibt es Wege der Veröffentlichung, die sich bewährt haben und die die Kontaktstellen gerne mit Ihnen erschließen: das Netzwerk innerhalb der jeweiligen Bezirke oder auch berlinweit im Rahmen ihres Themas. Pressekontakte zu den Redaktionen von Print- und Onlinemedien. Und letztlich der Eintrag in die berlinweite Selbsthilfe-Datenbank unter: www.sekis-berlin.de.

Die Gruppe (beim Start) begleiten

Sie haben klare Vorstellungen, wie die Gruppe gestaltet sein kann und wie die ersten Treffen aussehen sollen? Prima! Sollten trotzdem Fragen auftauchen, sind die Mitarbeiter*innen der Kontaktstellen gerne für Sie da. Freuen Sie sich auf den Austausch, sind aber selbst nicht gerne in der Rolle des/der Ansprechpartner*in in der Gruppe? Dann begleiten die Mitarbeiter*innen der Kontaktstellen Sie gerne während der ersten Gruppentreffen. Alle können sich so in Ruhe kennen lernen und gemeinsam überlegen, wie die Treffen gestaltet und strukturiert sein sollen. Fühlen sich alle sicher im System, ist die Anleitung beendet und die Gruppe arbeitet gemeinsam verantwortlich und selbstständig weiter. Das klingt alles nicht so kompliziert, oder?

Wir freuen uns schon auf Ihre Idee.

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Perleberger Straße 44
10559 Berlin
(030) 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

BERATUNG

BEHINDERUNG
FAMILIE / SOZIALES
INTERKULTURELL
KRANKHEIT &
GESUNDHEIT /
PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE
PSYCHO-SOZIALE
THEMEN
SUCHT

Beratung **BEHINDERUNG**

- **Behindertenzentrum – Zentrum zur Förderung geistig Behinderter**
  Turmstr. 21 / Haus K, Eingang C, 2. OG
  10559 Berlin
  (030) 261 84 70
  info@behindertenzentrum-berlin.de
  www.behindertenzentrum-berlin.de

- **Gesundsheitsamt Mitte**
  Turmstraße 21
  Haus M / Eingang L
  10559 Berlin
  Beratungsstelle für behinderte und krebskranke Menschen
  (030) 90 18 45 181
  bfb@ba-mitte.berlin.de
  Beratungsstelle für Menschen mit Sehbehinderung
  (030) 9018-45247
  bfs@ba-mitte.verwalt-berlin.de

- **Beratungsstelle Liebe, Lust und Frust (LILUFRU)**
  Lebenshilfe Berlin
  Herinrich-Heine-Str. 15
  10179 Berlin
  (030) 829 998 231
  lilufru@lebenshilfe-berlin.de
  www.lebenshilfe-berlin.de

- **dynamis – Begleiten, Betreuen, Beraten**
  Oldenburger Str. 9
  10551 Berlin
  (030) 395 02 159
  info@dynamis-berlin.de
  www.dynamis-berlin.de

- **Interaktiv**
  Wilhelmshavener Str. 32
  10551 Berlin
  (030) 490 88 494
  info@interaktiv-berlin.de
  www.interaktiv-berlin.de

- **Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin**
  Littenstr. 108
  10179 Berlin
  (030) 27 59 25 25
  info@lv-selbsthilfe-berlin.de
  www.lv-selbsthilfe-berlin.de

- **Landesverband Selbsthilfe Körperbehinderter Berlin**
  Propststr. 1//305
  10178 Berlin
  (030) 24 122 88
  bsk.lv.berlin@web.de
  www.bsk-ev.org

- **Lebenshilfe – Beratung und ambulante Betreuung**
  Heinrich-Heine-Straße 15
  10179 Berlin
  (030) 59 00 317 - 11
  info@Lebenshilfe-BAB.de
  wwww.lebenshilfe-berlin.de

Beratung FAMILIE / SOZIALES

- **Beratungsstelle für Familienplanung und Schwangerschaft des Bezirksamts Mitte**
  Ruheplatzstr. 13 / 4. Etage
  13347 Berlin
  (030) 9018 - 442 35
  Zentrum-Familienplanung@ba-mitte.berlin.de

- **Berliner Beirat für Familienfragen**
  Oranienburger Str. 13-14
  10178 Berlin
  (030) 20 08 91 60
  post@familienbeirat-berlin.de
  www.familienbeirat-berlin.de

- **Erziehungs- und Familienberatungsstelle Mitte des Caritasverbandes**
  Große Hamburger Str. 18
  10115 Berlin
  (030) 666 33 470
  familienberatung.mitte@caritas-berlin.de
  www.caritas-berlin.de

- **Beratungsstelle TAMAR – Straffälligen- und Gefährdetenhilfe für Frauen**
  Nazarethkirchstr. 36
  13347 Berlin
  (030) 455 40 31
  tamar@skf-berlin.de
  https://skf-berlin.de/offene-sozialarbeit

- **Deutscher Kinderschutzbund – Landesverband Berlin**
  Malplaquetstr. 38
  13347 Berlin
  (030) 45 08 12 600
  info@kinderschutzbund-berlin.de
  www.kinderschutzbund-berlin.de

- **FRAUENRAUM - Fachberatungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt**
  Torstr. 112
  10119 Berlin
  (030) 448 45 28
  beratung@frauenraum.de
  www.frauenraum.de

- **Freie Hilfe Berlin – Straffälligen- und Wohnungslosenhilfe**
  Brunnenstr. 28
  10119 Berlin
  (030) 443 62 440
  kontakt@freiehilfe.de
  www.freiehilfe-berlin.de

- **Gangway – Straßensozialarbeit in Berlin**
  Schumannstr. 5
  10117 Berlin
  (030) 283 02 30
  info@gangway.de
  www.gangway.de

- **Ökumenisches Frauenzentrum Evas Arche**
  Große Hamburger Str. 28
  10115 Berlin
  (030) 282 74 35
  info@evas-arche.de
  www.evas-arche.de

- **Opferhilfe Berlin e.V. – Beratungsstelle für Opfer von Straftaten**
  Oldenburger Str. 38
  10551 Berlin
  (030) 395 28 67
  info@opferhilfe-berlin.de
  www.opferhilfe-berlin.de

- **Stiftung Hilfe für die Familie**
  Oranienburger Str. 13-14
  10178 Berlin
  (030) 200 89 10
  buero@stiftunghilfe.de
  www.stiftunghilfe.de

- **Zentrale Beratungsstelle für Menschen in Wohnungsnot**
  Levetzowstr. 12a
  10555 Berlin
  (030) 390 47 40
  www.wohnungslos-berlin.de

- **Afrika-Haus Berlin**
  Bochumer Str. 25
  10555 Berlin
  (030) 392 20 10
  afrikahaus@t-online.de
  www.afrikahaus-berlin.de

- **AMK Berlin – Afrikanischer Muslimkreis**
  Brüsseler Straße 36
  13353 Berlin
  (030) 407 57 552
  info@amk-berlin.de
  http://amk-berlin.de

- **BACIM – Kontakt- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Frauen vorwiegend aus der Türkei**
  Oldenburger Str. 22
  10551 Berlin
  (030) 395 30 37
  bacim@drk-berlin-zentrum.de
  www.drk-berlin-zentrum.de

- **Ban Ying – Beratungs- und Koordinierungsstelle gegen Menschenhandel**
  Anklamer Straße 38
  10115 Berlin
  (030) 440 63 73 / -74
  info@ban-ying.de
  www.ban-ying.de

- **Beraberce - Interkultureller Mädchenverein**
  Wilhelmshavener Str. 61
  10551 Berlin
  (030) 39 67 561
  maedchenverein@beraberce.de
  http://beraberce.de

- **LouLou – Begegnungsort für Geflüchtete und Nachbar:innen**
  Lübecker Str. 21
  10559 Berlin
  0176 968 477 61
  begegnungsort@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

- **Club Dialog – Kommunikation, Information und Beratung für Russischsprechende**
  Friedrichstr. 176-179
  10117 Berlin
  (030) 204 48 59
  info@club-dialog.de
  www.club-dialog.de

- **GLADT**
  Selbstorganisation von of Color queeren Menschen in Berlin
  Lützowstraße 28
  10785 Berlin
  (030) 58 768 49 300
  info@gladt.de
  www.gladt.de

- **Lotsenprojekt Die Brücke**
  Hochstädter Straße 16
  13347 Berlin
  (030) 45 02 08 82
  lotsen-verwalt@bildungsmarkt.org
  www.hilfelotse-berlin.de

- **Mädchen-Kultur-Treff Dünja**
  Jagowstraße 12
  10555 Berlin
  (030) 39 105 898
  duenja@moabiter-ratschlag.de
  https://moabiter-ratschlag.de/maedchen-treff-duenja

- **Zentrum ÜBERLEBEN**
  Turmstr. 21
  10559 Berlin
  (030) 30 39 060
  info@ueberleben.org
  www.ueberleben.org

- **Zentrum für Migration und Integration der AWO Berlin**
  Stettinerstr.12
  13357 Berlin
  (030) 66 64 390
  zmi@awoberlin.de
  www.awoberlin.de

- **ACHSE – Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen**
  c/o DRK Kliniken Berlin | Mitte
  Drontheimer Straße 39
  13359 Berlin
  (030) 33 00 708 27
  beratung@achse-online.de
  www.achse-online.de

- **Alzheimergesellschaft Berlin**
  Friedrichstr. 236
  10969 Berlin
  (030) 89 09 43 57
  info@alzheimer-berlin.de
  www.alzheimer-berlin.de

- **Alzheimer Angehörigen-Initiative**
  Reinickendorfer Str. 61
  13347 Berlin
  (030) 473 789 95
  aai@alzheimerforum.de
  www.alzheimer-organisation.de

- **Beratungsstelle für behinderte und krebskranke Menschen des Gesundsheitsamts Mitte**
  Turmstraße 21
  Haus M / Eingang L
  10559 Berlin
  (030) 90 18 45 181
  bfb@ba-mitte.berlin.de

- **Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit (STI/HIV) des Bezirksamts Mitte**
  Potsdamer Str. 65
  10785 Berlin
  (030) 263 966 930
  sti-hiv-bera@ba-mitte.berlin.de

- **Clearingstelle für nicht krankenversicherte Menschen**
  Lehrter Straße 68
  10557 Berlin
  (030) 690 33 5972
  clearingstelle@berliner-stadtmission.de

- **Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte**

  Pflegeflankierendes Ehrenamt
  und Selbsthilfe
  Lübecker Str. 19
  10559 Berlin

  (030) 22 19 48 58
  pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
  www.stadtrand-berlin.de

- **Pflegestützpunkte in Mitte**

  Brückenstraße 4
  10179 Berlin
  0800 265 080 28100
  mitte@pspberlin.de

  Kirchstraße 8a
  10557 Berlin
  (030) 33 85 36 40
  moabit@pspberlin.de

  Reinickendorfer Straße 61
  13347 Berlin
  (030) 45 94 11 03
  wedding@pspberlin.de

  www.pflegestuetzpunkteberlin.de

- **Selbsthilfe Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und gleichartig Behinderter Landesverband Berlin**

  Turmstr. 21, Haus K, Eingang A
  10559 Berlin

  (030) 39747097
  mail@lvsb-ev.de
  www.lvsb-ev.de

- **ZIK – Zuhause im Kiez**

  Perleberger Str. 27
  10559 Berlin

  (030) 398 960 24
  sekretariat@zik-ggmbh.de
  https://zik-ggmbh.de/

Onlinedatenbanken zu Themen wie:
Zugänglichkeit von öffentlichen Einrichtungen, berlinweiten Adressen zu Pflegediensten, Beratungsstellen, Mittagstischanbietern, Angebote zur Unterstützung im Alltag, etc.

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

www.hilfelotse-berlin.de

www.mobidat.de

www.pflege-navigator.de

- **Berliner Krisendienst Region Mitte**
  Große Hamburger Straße 5
  10115 Berlin
  (030) 390 63 10
  www.berliner-krisendienst.de

- **Beratungsstelle für Seelische Gesundheit im Alter**
  Torstraße 158
  10115 Berlin
  (030) 2807442
  brueckentreff@hvd-bb.de
  www.brueckentreff.de

- **Brückentreff – Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Mitte**
  Torstraße 158
  10115 Berlin
  (030) 2807442
  brueckentreff@hvd-bb.de
  www.brueckentreff.de

- **Lebensberatung im Berliner Dom**
  Am Lustgarten 1
  10178 Berlin
  (030) 20 26 94 03
  info@lebensberatung.berlin
  https://lebensberatung.berlin

- **Psychiatrische Institutsambulanz**
  Jüdisches Krankenhaus Berlin
  Heinz-Galinski-Str. 1
  13347 Berlin
  (030) 49 94 24 62
  psychiatrie-ambulanz@jkb-online.de
  www.juedisches-krankenhaus.de

- **Psychiatrische Institutsambulanz im Josefshaus**
  St. Hewig Krankenhaus
  Große Hamburger Str. 5-11
  10115 Berlin
  (030) 2311-2120
  www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de

- **Sozialpsychiatrischer Dienst Tiergarten & Mitte / Wedding**
  (030) 9018-33347
  sozialpsychdienst@ba-mitte.berlin.de
  Tiergarten & Mitte:
  Mathilde-Jakob-Platz 1
  10551 Berlin
  Wedding:
  Westhafenstr. 1
  13353 Berlin

- **Tageszentrum Wiese 30 – Kontakt- und Beratungsstelle**
  Wiesenstr. 30
  13347 Berlin
  (030) 4621062
  wiese30@kbsev.de
  www.kbsev.de

- **Treffpunkt Waldstraße – Kontakt- und Beratungsstelle**
  Waldstr. 7
  10551 Berlin
  (030) 39 73 13 22
  kbs@waldstrasse7.de
  www.waldstrasse7.de

Beratung **SUCHT**

- **Frauenladen - Drogen- und Suchtberatungsstelle für Mädchen*, Frauen*, Trans* und Inter***

  FrauSuchtZukunft
  Nazarethkirchstr. 42
  13347 Berlin

  (030) 55 20 93
  frauenladen@frausuchtzukunft.de
  https://frausuchtzukunft.de/einrichtungen/frauenladen/

- **Integrative Suchtberatung Mitte der Caritas**

  Große Hamburger Str. 18
  10115 Berlin

  (030) 666 33 400
  sucht-gr.hamburger@caritas-berlin.de
  www.caritas-berlin.de

- **Suchtambulanz**

  Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
  der Charité am Campus Mitte
  von Luisenstraße 9
  zu Bonhoefferweg 3
  10117 Berlin

  (030) 450 617 123
  suchtberatung@charite.de

- **vista – Ambulante Suchtberatung Mitte**

  Zentrum für Integrative Suchthilfe
  Stromstr. 47
  10551 Berlin

  (030) 22 44 51 100
  mitte@vistaberlin.de
  www.vistaberlin.de

Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Straße 44,
10559 Berlin

(030) 394 63 64,
Fax (030) 394 64 85
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Fremdsprachenkompetenz:
Englisch, Arabisch und Farsi

Träger: StadtRand gGmbH

Charlottenburg - Wilmersdorf

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101
10625 Berlin

(030) 892 66 02
selbsthilfe@sekis-berlin.de
https://selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de/

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger: selko e.V. – Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen e. V.

Friedrichshain - Kreuzberg

Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89
10245 Berlin

(030) 291 83 48
Mobil: 0151 180 88 861
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Fremdsprachenkompetenz:
Russisch (auf Anfrage), Englisch

Träger: Volkssolidarität LV Berlin e. V.

Lichtenberg

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg Horizont Hohenschönhausen

Ahrenshoper Str. 5
13051 Berlin

(030) 962 10 33
Fax (030) 36 46 27 36
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch, Italienisch

Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Lichtenberg

Selbsthilfetreff Lichtenberg Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

(030) 55 49 18 92
Fax (030) 55 48 96 34
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn - Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 a
12685 Berlin

(030) 54 25 103
Fax (030) 540 68 85
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Fremdsprachenkompetenz: Russisch

Träger: Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH

Neukölln-Nord

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt

Wilhelm-Busch-Straße 12
12043 Berlin

(030) 681 60 64
Fax (030) 681 60 68
schellenberg@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Fremdsprachenkompetenz: Bosnisch-Serbisch-Kroatisch

Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.

Pankow

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus

Franz-Schmidt-Straße 8-10
13125 Berlin

(030) 941 54 26
Fax (030) 941 54 29
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de

Träger: Albatros gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen mbH

Neukölln-Süd

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80
12353 Berlin

(030) 605 66 00
Fax (030) 605 68 99
kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de
asmus.sued@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Fremdsprachenkompetenz: Bosnisch-Serbisch-Kroatisch, Türkisch

Träger: Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf im Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

(030) 416 48 42
Fax (030) 41 74 57 53
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Träger: Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin

(030) 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger: Humanistischer Verband Berlin Brandenburg KdöR

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6
13597 Berlin

(030) 333 50 26
Fax (030) 333 60 43
shtmauerritze@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

Spandau-Siemensstadt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Rohrdamm 23
13629 Berlin

(030) 382 40 30 / (030) 81 70 57
Fax (030) 38 30 74 00
shtsiemensstadt@casa-ev.de

für die Junge Selbsthilfe
Tel 0176 46 73 77 74
junge-selbsthilfe-spandau@casa-ev.de

www.casa-ev.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger: Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

Königstr. 42/43
14163 Berlin

(030) 80 19 75 14
Fax (030) 80 19 75-59
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger: Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30
12161 Berlin

(030) 85 99 51 330 / -333
Fax (030) 85 99 51 101
https://selbsthilfe.nbhs.de
www.nbhs.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger: Nachbarschaftsheim Schöneberg e. V.

Treptow - Köpenick

Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick Eigeninitiative

Genossenschaftsstraße 70
12489 Berlin

(030) 631 09 85
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

Träger: ajb GmbH - gemeinnützige Gesellschaft für Jugendberatung und psychosoziale Rehabilitation

KONTAKTSTELLEN BERLIN PflegeEngagement

Mitte

Kontaktstelle PflegeEngagement

Lübeckerstraße 19
10559 Berlin

(030) 22 19 48 58
Mobil 0176 - 38 46 77 45
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Charlottenburg - Wilmersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement

SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstraße 101
10625 Berlin

pflegeengagement@sekis-berlin.de
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Friedrichshain - Kreuzberg

Kontaktstelle PflegeEngagement

Gryphiusstraße 16
10245 Berlin

(030) 70 71 68 69
Mobil 0173 - 28 39 560
kpe@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet-berlin.de

Lichtenberg

Kontaktstelle PflegeEngagement

Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.
Schulze-Boysen-Straße 38, 2. OG
10365 Berlin

(030) 284 723 95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de/pflegeengagement

Marzahn - Hellersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement

Haus der Zukunft am ukb
Blumberger Damm 2k
12683 Berlin

030 221 902 37
pflege@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Neukölln

Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Straße 12
12043 Berlin

(030) 681 60 62
kpe@sh-stzneukoelln.de
https://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Löwensteinring 13a
12353 Berlin

(030) 603 20 22
kpe@sh-stzneukoelln.de
https://www.stzneukoelln.de/pflegeengagement

Pankow

Kontaktstelle PflegeEngagement

Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10
13187 Berlin

(030) 499 870 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf im Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

(030) 41 74 57 52
oder 0172 - 856 63 43
pflegeengagement@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de

Spandau

Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau

Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.
Wattstr. 13
13629 Berlin
(030) 936 223 80

Mauerstraße 6, 13597 Berlin
(030) 353 895 66

kpe-spandau@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Steglitz - Zehlendorf

Kontaktstelle PflegeEngagement

Mittelhof e.V.
Königstraße 42-43, Kate
14163 Berlin

(030) 801 975 38
kpe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Tempelhof - Schöneberg

Kontaktstelle PflegeEngagement

Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin
(030) 859 951 225

Der Nachbar – Stadtteiltreff
Cranachstraße 7
12157 Berlin
(030) 325 008 51

pflegeengagement@nbhs.de
https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pflegeengagement

Treptow - Köpenick

Kontaktstelle PflegeEngagement

Friedenstraße 15
12489 Berlin

(030) 226 848 02
kpe-tk@ajb-berlin.de

NACHBARSCHAFTS- UND STADTEILZENTREN in Berlin-Mitte

Begegnungsstätte Mehr Mitte
Torstraße 190
10115 Berlin
(030) 28 21 921
bgst-mehr-mitte@volkssolidaritaet.de
https://volkssolidaritaet-berlin.de

Begegnungsstätte Spandauer Straße
Spandauer Str. 2
10178 Berlin
(030) 242 55 66
manuela.willer@ba-mitte.berlin.de
https://www.berlin.de/ba-mitte/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/sozialdienst/artikel.931417.php

DRK-Kiezzentrum Humboldthain
Neue Hochstraße 21
13347 Berlin
(030) 600 300 -553 0
kiezzentrum-humboldthain@drk-wedpre.de
http://kiezzentrum-humboldthain.de/drk

Familienzentrum Moabit-Ost
Stephanstr. 43
10559 Berlin
(030) 922 57 499
info@familienzentrum-moabit.de
www.familienzentrum-moabit.de

Familienzentrum am Nauener Platz
Schulstraße 101
13347 Berlin
(030) 46 066 141
familienzentrum-mitte@stiftung-spi.de
http://familienzentrum-nauener-platz.de

Familienzentrum Wattstraße
Wattstraße 16
13355 Berlin
(030) 32 51 36 55
fz-wattstrasse@pfefferwerk.de
https://fz-wattstrasse.pfefferwerk.de

Freizeitstätte Club Tiergarten
Turmstraße 71
10551 Berlin
0172 177 37 82
https://awo-mitte.de/senioren-pflege

Freizeitstätte Schillerpark
Barfusstraße 22/24
13349 Berlin
(030) 456 40 22
awo-schillerpark@awo-mitte.de
https://awo-mitte.de/senioren-pflege/

Grüntaler Treff
Grüntaler Str. 21
13357 Berlin
(030) 497 64 95
Dorothea-Reinhardt@gmx.de
www.sh-vor-ruhestand.de

Haus Bottrop

Schönwalder Str. 4
13347 Berlin

(030) 493 36 77
Dorothea-Reinhardt@gmx.de
www.sh-vor-ruhestand.de

Kieztreff Koepjohann

Große Hamburger Str. 29
10115 Berlin

(030) 30 34 53 04
kieztreff@koepjohann.de
www.koepjohann.de/kieztreff

Kiez Zentrum Villa Lützow

Lützowstr. 28
10785 Berlin

(030) 587 684 92 00
villaluetzow@fippev.de
www.kiez-zentrum-villa-luetzow.de

KREATIVHAUS

Fischerinsel 3
10179 Berlin

(030) 23 80 913
kontakt@kreativhaus-tpz.de
www.kreativhaus-berlin.de

Meerbaum-Haus

Siegmunds Hof 20
10555 Berlin

(030) 747 64 806
info@meerbaum-haus.de
www.meerbaumhaus.de

Moabiter Ratschlag

im Nachbarschaftshaus
Stadtschloss Moabit
Rostocker Straße 32
10553 Berlin

(030) 390 812 0
info@moabiter-ratschlag.de
https://moabiter-ratschlag.de/start

NachbarschaftsEtage

in der Fabrik Osloer Straße
Osloer Straße 12
13359 Berlin

(030) 4 93 90 42
post@nachbarschaftsetage.de
www.nachbarschaftsetage.de

Nachbarschaftstreff Lützowstraße 27

des Stadtteilvereins Tiergarten e. V.
Lützowstraße 27
10785 Berlin

(030) 23 00 50 -25/-26
nbt-luetzowstrasse27@stadtteilverein.eu
www.stadtteilverein.eu

Nachbarschaftszentrum Brunnentreff

Brunnenstraße 145
10115 Berlin

(030) 449 60 22
nbz-brunnentreff@volkssolidaritaet.de
https://volkssolidaritaet-berlin.de

Olof-Palme-Zentrum

Demminer Straße 28
13355 Berlin

(030) 44 383 792
nachbarschaftstreff-opz@pfefferwerk.de
www.olof-palme-zentrum.de

Otawi-Treff

Otawistr. 46
13351 Berlin

(030) 452 98 92
Dorothea-Reinhardt@gmx.de
www.sh-vor-ruhestand.de

Panke-Haus

Familienförderzentrum
Soldiner Straße 76
13359 Berlin

(030) 221 9436-0
info@panke-haus.de
www.panke-haus.de

Paul Gerhardt Stift Soziales

Müllerstraße 56-58
13349 Berlin

(030) 450 05 111
info@pgssoziales.de
https://pgssoziales.de

Senioren-Begegnungsstätte im Kiez

Jahresringe – Gesellschaft für Arbeit und Bildung e. V.
Stralsunder Str. 6
13355 Berlin

(030) 46 45 036
stralsunderstr@jahresringe-ev.de
www.jahresringe-ev.de/begegnungsstaetten.html

SprengelHaus

Interkulturelles Gemeinwesen Zentrum mit Gesundheitsförderung
Sprengelstraße 15
13353 Berlin

(030) 45 02 85 24
info@gisev.de
https://sprengelhaus-wedding.de

NOTRUF-NUMMERN

Notrufe

Polizei	110
Feuerwehr	112
Polizeinotruf für Gehörlose	(Fax) 110
Feuerwehrnotruf für Gehörlose	(Fax) 112

Medizinische Notrufe

Apothekennotdienst	www.akberlin.de/notdienst.html
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	030 31 00 31
Fahrdienst für Behinderte	030 220 271 36
Giftnotruf	030 192 40
Suchtmittelnotruf	030 192 37
Zahnärztlicher Notdienst	030 23 88 35 78

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge Berlin	0800 111 0 - 111 / -222
Muslimes Seelsorgetelefon	030 443 509 821

Soziale Notdienste

Anonyme Alkoholiker	030 192 95
AIDS-Hilfe	030 88 56 400
AIDS-Beratungstelefon	030 194 11
BIG e.V. Hotline bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder	030 611 03 00
Elterntelefon	0800 1 11 05 50
Frauenkrisentelefon und Migrantinnen Beratung (deutsch, englisch, persisch, dari)	030 615 42 43 030 615 75 96
Jugendnotdienst	030 61 00 62
Kinder-und Jugendtelefon	0800 1 11 03 33
Kinderschutz-Hotline	030 61 00 66
Kinderschutzzentrum Berlin	0800 1 11 04 44
Krisendienst Berlin Mitte	030 390 63 10
Krisendienst für Schwangere	0800 40 40 020
LARA – Hotline für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen	030 216 88 88
Mädchennotdienst	030 61 00 63
Opferhilfe	030 395 28 67
Schwules Überfalltelefon und Opferhilfe	030 216 33 36

IMPRESSUM

Selbsthilfewegweiser für Berlin-Mitte
„Selbsthilfe hat viele Gesichter“
2022

HERAUSGEBER
Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44
10559 Berlin
030. 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

FÖRDERUNG
Der Druck des Selbsthilfewegweisers wurde finanziell unterstützt von der GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der ARGE der Krankenkassen und Krankenkassenverbände in Berlin nach §20h SGB V.

REDAKTION UND VERANTWORTUNG
Birgit Sowade und Angelika Vahnenbruck

MITARBEIT UND RECHERCHE
Heike Joswig

Berlin, 2022

DRUCK
Flyeralarm

GRAFIK UND LAYOUT
Lorenzo Design (mail@lorenzodesign.de)

AUFLAGENHÖHE
1000

BILDQUELLEN
Titelbild: „Frau mit Kopftuch“ : ©RoBeDeRo, istockphoto.com /
Titelbild: „Junge Gruppe im Kreis“ : ©dolgachov, bigstockphoto.com /
Seite 12: ©franckreporter, istockphoto.com / Seite 25: ©Jacob Wackerhausen ,istcockphoto.com /
Seite 32: ©Kasia Bialasiewicz, bigstockphoto.com /
Weitere Bilder: Seite 5: ©Sascha Bachman / Seite 16: ©Saskia Schubert / S. 22: ©Andi Weiland /
Titelbilder (Haus, 3 Frauen, Sonnenblume) sowie Seite 7, 49 und Rückseite: ©Jörg Farys – Die.Projektoren

Sie möchten StadtRand oder eine Einrichtung der StadtRand gGmbH unterstützen?

Mit Ihrer Unterstützung setzen wir uns gezielt für Menschen in Notlagen ein. Gerne können Sie für ein spezielles Projekt spenden. Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen.

Wir sind als gemeinnützig anerkannt und übersenden Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung. Die Spende ist steuerlich absetzbar.

Spendenkonto:
StadtRand gGmbH
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
IBAN: DE43 1002 0500 0003 1707 01
BIC: BFSWDE33BER

SELBSTHILFE WEGWEISER

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Berlin-Mitte 2022

Selbst Berlin
Hilfe Mitte

selko

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

StadtRand

BEZIRKSAMT MITTE VON BERLIN

JUNGE SELBSTHILFE

Mitglied der
Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Gesund leben Berlin Mitte

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

BERLIN