

# Selbsthilfegruppen bieten Gemeinsamkeit, Perspektiven und Selbstvertrauen.

## Das Team



Lisa Schunke



Birgit Sowade

## Sie erreichen uns unter:

Telefon 030. 394 63 64  
E-Mail kontakt@stadtrand-berlin.de

## Sprechzeiten

Mo / Di 10.00 – 14.00 Uhr  
Do 15.00 – 18.00 Uhr  
Termine für Gespräche nach Vereinbarung

## Der Träger ist:



StadtRand gGmbH  
Perleberger Straße 44  
10559 Berlin

Die Arbeit wird gefördert durch das Land Berlin  
und die gesetzlichen Krankenkassen und ihre  
Verbände (§ 20h SGB V).

## Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH

Perleberger Straße 44  
10559 Berlin

Telefon 030. 394 63 64  
Telefax 030. 394 64 85  
E-Mail kontakt@stadtrand-berlin.de  
www.stadtrand-berlin.de

facebook.com/SHKBerlinMitte/



Ug Birkenstr. • S-Bhf. Westhafen • Bus M27, 123

## Mitglied:



Bildquellen: eigene / Teamfoto Sowade: ©Joerg-Farys  
Layout: mail@lorenzodesign.de / 2022

# Gemeinsam geht es leichter



Selbst Berlin  
Hilfe Mitte

StadtRand gGmbH

## Selbsthilfe – Was ist das ?

Selbsthilfe heißt für uns, in bestimmten Lebenssituationen nicht nur auf die Hilfe von Fachleuten angewiesen zu sein, sondern mit eigenen Kräften die Dinge zu verändern. Gemeinsam in einer Gruppe ähnlich Betroffener oder Interessierter können neue Erfahrungen gemacht und das Selbstvertrauen gestärkt werden.

Selbsthilfegruppen arbeiten in der Regel ohne professionelle Anleitung, bestehen aus 5 bis 12 Personen, treffen sich regelmäßig und sind eine gute Ergänzung (aber kein Ersatz) zu anderen medizinischen und therapeutischen Behandlungen.

Eine Beratung in der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle unterstützt gerne die passende Gruppe zu finden und den Zugang zu vermitteln. Die Palette der nachgefragten Themen umfasst die gesamte Bandbreite gesundheitlicher, psychosozialer und sozialer Fragen.

## Was bietet eine Selbsthilfegruppe ?

- Information und Erfahrungswissen
- Verstanden werden
- Nicht mehr alleine kämpfen
- Verunsicherungen gemeinsam besser bewältigen
- Neue Verhaltensweisen entdecken und ausprobieren
- Selbstvertrauen stärken
- Gemeinsam aktiv werden

*„Es ist für mich wichtig, einen Ort zu haben, an dem ich ohne viele Erklärungen verstanden werde. Hier bin ich nicht ‚der mit dem Problem‘, hier bin ich einer von vielen.“*

*„In der Gruppe werden noch einmal ganz andere Themen besprochen als in der Therapie. Das ergänzt sich für mich perfekt.“*

*„Für mich war es eine gute Erfahrung, plötzlich selbst wieder etwas geben zu können. Was ich erlebt habe, hat anderen weitergeholfen. Das war für uns beide gut.“*

*„Ich finde es wichtig nicht nur zu reden. Bei uns in der Gruppe machen wir viele praktische Sachen. Das bringt mich jedesmal weiter.“*



## Unsere Angebote:

- Allgemeine Informationen zum Thema Selbsthilfe
- Persönliche, telefonische und Mailberatung
- Hilfestellung bei der Entscheidungsfindung und gegebenenfalls Weitervermittlung
- Schwerpunktsetzung in den Bereichen „Junge Selbsthilfe“ und „Migration“
- Beratung, Moderation und Anleitung von Selbsthilfegruppen (auf Wunsch)
- Fortbildung zur Selbsthilfe
- Projektberatung für Selbsthilfe-Initiativen
- Vermittlung von Referent\*innen für Fachvorträge bei Bedarf der Selbsthilfegruppen
- Barrierefreie Ausstattung