

Selbsthilfe–Wegweiser

Tempelhof-Schöneberg



什么是

란 무엇입니까?

Selbsthilfe?

ゼルプストヒルフェ? là gì?

What is in this brochure?

この冊子には何が載ってるの?

이 브로셔의 내용은 어떻게 이루어져 있습니까?

这本小册子说了些什么?

Nội dung của Brochure này là gì?



More Infos here !

<https://selbsthilfe.nbhs.de>

Questions? Send us an E-Mail to selbsthilfe@nbhs.de

in English, French, Spanish or Japanese!

お問い合わせはお気軽に日本語でメールください。

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg

Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Telefon: 030 85 99 51-322



NACHBARSCHAFTSHEIM
SCHÖNEBERG E.V.
Selbsthilfetreffpunkt

BERLIN



Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

Gefördert durch die Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung,
Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung
und der Arbeitsgemeinschaft
der Berliner Krankenkassen und
Krankenkassenverbände.

Liebe Bürgerinnen und Bürger von Tempelhof-Schöneberg,



wahrscheinlich kennen Sie die alte Redewendung „geteiltes Leid ist halbes Leid“, in der das menschliche Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit Ausdruck findet. Mittlerweile haben wissenschaftliche Studien bestätigt, dass wir uns dort am besten aufgehoben fühlen, wo die Erfahrungen und Auffassungen der anderen Personen unseren eigenen am stärksten ähneln. In der Selbsthilfe spielt dieser Effekt eine große Rolle, profitieren doch die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe vom Austausch über den Umgang mit einem ganz ähnlichen gesundheitlichen, psychosozialen oder sozialen Problem oder einer vergleichbaren Lebenssituation. Selbsthilfe zielt darauf, die eigene Situation zu verändern. Sie kann den Betroffenen motivieren, ihr Problem ganz bewusst in Angriff zu nehmen, Anregungen und Lösungsansätze bieten – und sie vor allem stärken, den besten Weg für sich persönlich zu finden, mit den Herausforderung umzugehen.

Dieser Ansatz ist es, der wesentlich dazu beiträgt, der Vereinsamung in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken. Selbsthilfegruppen sind ein Format, das Menschen nicht allein lässt – völlig unabhängig davon, welche familiären oder anderen sozialen Bindungen bestehen oder nicht mehr bestehen. Egal, ob es sich um eine Erkrankung, eine Behinderung eine Sucht oder um ein Problem eines Angehörigen handelt: In der Selbsthilfe finden Sie einen unabhängigen Ort des Austauschs und der emotionalen Unterstützung. Dass diese Unterstützung auch noch unentgeltlich gewährt wird, weil sie ehrenamtlich organisiert ist, erleichtert vielen Betroffenen den Zugang und ist Anlass für mich, dem Selbsthilfetreffpunkt meine Anerkennung und meinen herzlichen Dank für dieses kontinuierliche Engagement auszudrücken. Unter dem Dach des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. versammeln sich seit 1985 zahlreiche und mittlerweile auch fremdsprachige Angebote für viele verschiedene Lebenslagen. Dieser Selbsthilfe-Wegweiser zeugt von der beeindruckenden Vielfalt an Informations- und Beratungsmöglichkeiten. Ich hoffe sehr, dass das Heft Sie dabei unterstützt, die für Sie passende Gruppe zu finden, damit Sie die Kraft entwickeln können, sich selbst zu helfen und ihre ganz persönliche Herausforderung zu bewältigen.

Oliver Schworck

Stadtrat für Jugend und Gesundheit



Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit
Bezirksstadtrat

Liebe Selbsthilfeinteressierte,

wir freuen uns Ihnen den aktuellen Selbsthilfegewisser für Tempelhof-Schöneberg vorzustellen. Entdecken Sie die große Vielfalt der Selbsthilfelandchaft im Bezirk.

Der Großteil der Gruppen hat die Pandemie gut überstanden, worüber wir uns sehr freuen. Die meisten sind von Onlineformaten wieder in Präsenztreffen zurückgekehrt und treffen sich wieder in unseren Räumlichkeiten. Auch die Anonymen Alkoholiker, die sich donnerstagabends in unserem Café treffen sind wieder in guter Zahl zurückgekehrt.

Seit Beginn 2022 verzeichnen wir einen Anstieg an Gruppengründungen, sodass sich zurzeit rund 90 Selbsthilfegruppen unter dem „Dach“ des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. treffen. Im Bezirk sind es rund 200 Gruppen, die sich zu den unterschiedlichsten Themen austauschen. Aber auch Gruppen, die sich „außerhalb“ treffen, unterstützen wir gerne und stehen ihnen zur Seite.

Ohne das Engagement einzelner Menschen, die sich mit Ideen an uns wenden, Selbsthilfegruppen ins Leben rufen, Themen öffentlich machen und vieles mehr, würde die Selbsthilfe nicht funktionieren. Aus diesem Grund bedanken wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Selbsthilfeaktiven!

Wir konnten auch in diesem Wegweiser, Gruppen dafür gewinnen, passend zu der jeweiligen Rubrik, ihre Gruppe vorzustellen. Dadurch haben Sie, liebe Lesenden, die Möglichkeit sich ein besseres Bild vom Ablauf einer Gruppe machen zu können.

Personell ist seit dem letzten Wegweiser einiges passiert in der Selbsthilfekontaktstelle. Philipp Günther hat im Frühjahr 2022 die Nachfolge für Thorsten Schuler übernommen. Außerdem sind wir von einem „Duo“ zu einem „Trio“ gewachsen. Wir freuen uns, dass wir die Kontaktstelle um Naoco Franz bereichern konnten. Sie übernimmt den Schwerpunkt „Selbsthilfe und Migration“.

Nach wie vor beschäftigen uns Themen wie Einsamkeit und Depressionen sehr, da sie uns in der Beratung häufig begegnen. Daher nehmen wir diese Themen in unseren Workshops und Veranstaltungen auf und schaffen Räume der Begegnung. Auch Gruppengründungen zu diesen Themen begleiten wir.



Wir beraten und unterstützen zu allen Selbsthilferelevanten Themen. Wir sind jederzeit offen für neue Ideen und probieren gerne auch mal etwas Neues aus.

In diesem Sinne, laden wir Sie herzlich ein, durch den Wegweiser zu blättern, mutig zu sein und die Selbsthilfe kennenzulernen.

Ihr Team der Selbsthilfekontaktstelle Tempelhof-Schöneberg

Nicole Bichlmeier, Philipp Günther, Naoco Franz

Hilfe zur Selbsthilfe

Eingeladen in den Selbsthilfetreffpunkt sind alle Menschen, die Interesse an einem Austausch mit Gleichgesinnten haben, um ihre Probleme zusammen zu bewältigen. Die Aufgabe des Selbsthilfetreffpunktes ist es, einen Raum für Selbstbestimmung und Eigenverantwortung zu schaffen. Die Mobilisierung individueller und gemeinschaftlicher Kräfte ist dabei das Ziel.

Durch konkrete Angebote in Wohnortnähe ermutigt der Selbsthilfetreffpunkt Menschen, Eigeninitiative zu entwickeln und sich gegenseitig bei der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen zu helfen.



In folgenden Belangen unterstützen wir Sie:

Beratung

Wenn Sie ein Anliegen haben, klären wir dies gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch und schauen gemeinsam, ob eine Selbsthilfegruppe oder eine andere Form professioneller Unterstützung das Richtige für Sie ist.

Unterstützung

Wir stehen Ihnen bei Gruppengründungen zur Seite, unterstützen Sie in Konfliktsituationen und organisatorischen Fragen sowie bei der Raumsuche und Öffentlichkeitsarbeit. Weiterhin bieten wir Beratung zur finanziellen Unterstützung von Selbsthilfe.

Vermittlung

Wir beraten Sie gern bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe im Bezirk und bei Bedarf auch berlinweit.

Information und Austausch

Wir pflegen einen regen Austausch mit den Selbsthilfegruppen und führen bedarfs- und zielgruppenorientiert Veranstaltungen zu gesundheitlichen und selbsthilferelevanten Themen durch.

Was sind eigentlich Selbsthilfegruppen?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, um sich mit anderen über ein gemeinsames Problem oder Thema auszutauschen.

Selbsthilfegruppen bieten Trost und Unterstützung, zeigen neue Wege auf und stärken die Selbstheilungskräfte.

Selbsthilfegruppen arbeiten eigenverantwortlich und in den meisten Fällen ohne Anleitung. In einer Gruppe sind alle Teilnehmenden gleichberechtigt.

Selbsthilfegruppen können eine therapeutische oder medizinische Behandlung ergänzen, aber nicht ersetzen.



Neue Ideen

Haben Sie bislang nicht die richtige Gruppe im Bezirk gefunden? Wünschen Sie sich eine spezielle Veranstaltungsreihe oder möchten Sie eine Veranstaltung bei uns anbieten?

Überlegen Sie, ob Sie ehrenamtlich aktiv werden sollen und zum Beispiel eine Peerberatung anbieten können?

Wir sind erstmal offen für Neues und überlegen gemeinsam mit Ihnen, ob und wie wir Ihre Ideen bei uns umsetzen können.

Ferner sind wir als Kontaktstelle, Teil des Stadtteilzentrums im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. Wir kooperieren daher mit anderen Einrichtungen aus unserem Haus, wodurch sich z.T. neue Ideen auch in Kooperation mit anderen Einrichtungen des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. umsetzen lassen.



FAMILIE

10

Seite



FRAUEN

12

QUEER
13



MÄNNER

14

QUEER
14



GESUNDHEIT

19

Vorwort Oliver Schworck 3
Vorwort Nicole Bichlmeier, Naoco Franz und Philipp Günther 4/5



PSYCHOSOZIALES

Seite **28**



SUCHT

35

Alkohol	35
Alkohol, Medikamente, Drogen	40
Nichtstoffliche Sucht	45



ANGEHÖRIGE

48

Pflege	48
Gesundheit	50
Sucht	51



MIGRATION

52

Selbsthilfe	
Englisch	53
Japanisch	54
Russisch, Spanisch, Vietnamesisch	55
Initiativen	56

Beratung und Hilfe	58
Sucht	58
Frauen	60
Gesundheit	63
Psyche	66
LGBTQ+	68
Notrufnummern	70
Kontaktstelle PflegeEngagement Tempelhof-Schöneberg	73
Der Nachbar – Stadtteiltreff	75
Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.	76
Nachbarschafts-, Stadtteil- und Kulturzentren	78
Selbsthilfekontaktstellen	80
Für Ihre Notizen	84
Impressum	86



ACA-Adult Children Anonymous (siehe S. 10)

Erwachsene Kinder von Alkoholikern und aus dysfunktionalen Familien ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und sich gegenseitig bei der Genesung von Familien-Alkoholismus und anderer familiärer Dysfunktion zu unterstützen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, von den Auswirkungen des Aufwachsens in einer alkoholkranken oder dysfunktionalen Umgebung zu genesen. Die Gemeinschaft erhebt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft ACA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, emotional nüchtern zu bleiben und anderen Erwachsenen Kindern zur emotionalen Nüchternheit zu verhelfen.

ACA - Adult Children Anonymous

Turnus Jeden Samstag, 17.00 bis 19.00 Uhr
 Ort Jugend- & Familienzentrum JeverNeun, Jeverstraße 9, 12157 Berlin
 Hinweise Erwachsene Kinder von Alkoholiker*innen und aus dysfunktionalen Familien. ACA ist eine der wenigen 12-Schritte Gemeinschaften, deren Genesungsprogramm Aspekte der Trauma Arbeit umfasst.

Abendessen für Alleinerziehende mit Kindern von 0-6 Jahren

Wir bereiten zusammen das Essen vor und genießen die gemeinsame Mahlzeit

Turnus jeden Dienstag von 16.30-18.30 Uhr
 Ort Familienzentrum Friedenau, Cranachstr.7, 12157 Berlin
 Kosten keine
 Anmeldung Tel. 22 18 28 282 oder *familienzentrum(at)nbhs.de*

Beratungsstelle Schöneberg-Süd / Erziehungs- und Familienberatung

Ort Barbarossastraße 64, 10781 Berlin
 Kontakt Judith Wienholtz 0151 - 72780723, Fax: 030 787 091 63,
fb(at)pfh-berlin.de, www.pfh-berlin.de

Elternaustausch Pubertät

Turnus jeden Donnerstag nach Terminabsprache, 17.00-19.00 Uhr
 Ort Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Jeverstr.9, 12157 Berlin
 Kontakt Nur mit Anmeldung *eltern(at)nbhs.de*
 Hinweise Vertraulicher und kostenfreier Gesprächsabend zum Thema Pubertät für alle Eltern, die sich angesprochen fühlen und sich austauschen möchten.

Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V.

- Turnus Montag-Freitag, 9.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Raum E. 25,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Tel 821 67 11, [mail\(at\)eltern-beraten-eltern.de](mailto:mail(at)eltern-beraten-eltern.de)
 Hinweise Beratung für Familien von Kindern mit Behinderung und deren Netzwerke (Kita, Schule, Einzelfallhilfe etc.), Austausch, Vernetzung, Gruppenangebote, Themenabende, Reisen, Freizeitangebote
 Informationen unter www.eltern-beraten-eltern.de
www.facebook.com/ElternberatenEltern
-

Erste-Hilfe Köfferchen Elterncafe

- Turnus Jeden 1. Samstag im Monat 12.00-ca. 14.00 Uhr
 Ort Cafe Finivo auf dem Alter St.-Matthäus-Kirchhof,
 Großgörschenstraße 12-14, 10829 Berlin
 Kontakt [kontakt\(at\)erste-hilfe-koeffferchen.com](mailto:kontakt(at)erste-hilfe-koeffferchen.com)
 Hinweise Offene Gesprächsselbsthilfegruppe für Eltern von Sternenkindern mit oder ohne Anmeldung
 Für professionelle Betreuung bitte wenden an:
 Donum Vitae, Kurfürstendamm 199, 10719 Berlin
-

Frühchen- und Mehrlingstreff

- Turnus 14-tägig sowie spontane Treffen, organisiert in WhatsApp-Gruppe
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau (sowie Spielplätze in Friedenau)
 Kosten 1 € Raumnutzungsgebühr
 Infos und Anmeldung [familienbildung-ts\(at\)nbhs.de](mailto:familienbildung-ts(at)nbhs.de) oder 030 85 99 51 366.
-

Internationale Spielgruppe auf Deutsch und Englisch

- Offener Treff für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren
 Turnus jeden Mittwoch von 10.00-11.30 Uhr
 Ort Spielraum im Menzeldorf, Menzelstr. 5, 12157 Berlin
 Kosten keine
-

Löwenkinder-Spielgruppe für Kinder mit Behinderung

- Turnus jeden 2. & 4. Freitag im Monat, 15.00-16.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 030 859951-330/-333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld
-

IKA - Inneres Kind Anonymous siehe Rubrik Psychosoziales, Seite 32



AMSOB – Selbstbewusst ohne Brust

Manchmal ist bei Brustkrebs die Entfernung einer oder beider Brüste notwendig. Vor allem eine Frage steht dann im Raum: Soll die Brust wieder aufgebaut werden - so wie oft geraten wird - oder kann ich mir auch ein Leben ohne Brust bzw. Brüste vorstellen?

Diese Frage stellt sich auch bei Frauen mit genetischem Risiko für Brustkrebs oder bei Frauen, die gesundheitliche Probleme mit ihren Implantaten haben.

Brustlos leben - dazu tauschen wir uns aus, informieren und unterstützen. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im dritten Monat des Quartals (z. B. 4.3.2024). Interessierte bzw. Betroffene sind willkommen und können sich gerne in der Kontaktstelle melden.

Website des Vereins AMSOB e.V. : <https://amsob.de>

AMSOB – Selbstbewusst ohne Brust

Turnus jeden 1. Montag im 3. Monat des Quartals, 18.00-20.00 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Raum 4.09
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt und Anmeldung [region-ost\(at\)amsob.de](mailto:region-ost(at)amsob.de) (bei Susann) oder
Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333

.....
Atemgruppe 99 siehe Seite 19
.....

**Selbsthilfegruppen für alkohol-, medikamenten- und
drogenabhängige Frauen** siehe Seite 44
.....

Eierstock- und Gebärmutterkrebs

Turnus Termin bitte erfragen

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333

Information www.eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de
.....

Sprechen worüber niemand spricht - Psychologisch begleitete Selbsthilfegruppe nach Schwangerschaftsabbruch

Turnus jeden 2. Mittwoch, 17.30 bis 19 Uhr jeden Mittwoch (ungerade Woche) 17.30 bis 19.00 Uhr (ungerade Wochen)
 Ort pro familia Berlin, Kalckreuthstr. 4, 10777 Berlin
 Kontakt Tel 398 498 98, [psychologie.berlin\(at\)profamilia.de](mailto:psychologie.berlin(at)profamilia.de),
www.profamilia.de

Unverhofft guter Hoffnung - Psychologisch begleitete Selbsthilfegruppe bei ungeplanter und/oder belasteter Schwangerschaft

Ort Kalckreuthstr. 4, 10777 Berlin
 Kontakt Tel. 398 498 98
[psychologie.berlin\(at\)profamilia.de](mailto:psychologie.berlin(at)profamilia.de), www.profamilia.de

Queere Krebsangehörige siehe Seite 51

LGBTQ+

Trennungsgruppe für lesbische Frauen ab 40+

Turnus jeden 1. des Monats 19.00 bis 21.00 Uhr
 Ort Potsdamer Straße 139, 10783 Berlin
 Kontakt Tel. 398 498 98
[getrennt.l-shg\(at\)posteo.de](mailto:getrennt.l-shg(at)posteo.de)/[getrennt.l-gruppe\(at\)web.de](mailto:getrennt.l-gruppe(at)web.de)

Young and Queer-Gruppe

Turnus jeden Montag, 17.00-19.00 Uhr
 Ort Lesbenberatung Berlin e.V., Kulmerstraße 20 A, 10783 Berlin
 Sprechzeiten Mo, Mi, Fr 14-17, Di 10-19, Do 14-19 Uhr
 Kontakt Tel 215 20 00, [info\(at\)youngandqueer.de](mailto:info(at)youngandqueer.de)
 Hinweise Ein Angebot für junge queere Menschen zwischen 16 und 27 Jahren.
 Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig.



Queere Krebsangehörige – Mein Mann hat Krebs!

Diese einschneidende Diagnose ist nicht nur für den Erkrankten lebensverändernd, sondern auch für uns als schwule Partner. Gefühlt steht kein Stein mehr auf dem anderen. Das Leben wird nicht nur äußerlich durcheinandergewirbelt, sondern die innere Belastung und Anspannung sind ebenfalls gewaltig.

Die Freunde können unsere Situation nicht nachempfinden, weil sie nicht in unserer Situation sind. Sie können unterstützen, aber der Versuch, auf Augenhöhe mit ihnen zu reden, geht ins Leere.

Deshalb treffen wir uns untereinander. Um „Dampf abzulassen“, uns mitzuteilen und zuzuhören, zu unterstützen, um uns gegenseitig Tipps für den Umgang mit dieser schwierigen Situation zu geben.

Wir sind Angehörige von Menschen in ganz unterschiedlichen Stadien der Krankheit und lernen auch dadurch viel voneinander.

Als freie Gruppe treffen wir uns ohne therapeutische Begleitung oder Anleitung. Siehe Seite 51

MANN-O-METER

„50+“ – Freizeitgruppe für schwule und bisexuelle Männer ab 50

Turnus 1. und 3. Samstag im Monat, 15.00–18.00 Uhr

Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin

Kontakt Tel 216 80 08, [info\(at\)mann-o-meter.de](mailto:info@mann-o-meter.de)

Akademicus-Gay-Berlin

Offenes Treffen schwuler Akademiker

Turnus 1. Mittwoch im Monat, 19.00–21.00 Uhr

Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin

Kontakt [akadem\(at\)gmx.de](mailto:akadem(at)gmx.de)

„Bergfest“**Offene Freizeitgruppe für Schwule von 25 – 35 Jahren (+/- 5 Jahre)**

Turnus 2. und 4. Freitag im Monat 20.00–22.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 216 80 08, [stefan.mueller\(at\)mann-o-meter.de](mailto:stefan.mueller(at)mann-o-meter.de)

Café Doppelherz – Schwuler Kieztreff**am Nolli für Männer ab 50**

Turnus Dienstag, 17.00–19.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 216 80 08, [info\(at\)mann-o-meter.de](mailto:info(at)mann-o-meter.de)

Geezers – offene Freizeitgruppe**für Gays und Bi's zwischen 30 und 49 Jahren**

Turnus Samstag, 18.30–20.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt [geezers\(at\)mann-o-meter.de](mailto:geezers(at)mann-o-meter.de)

Jungschwuppen Mittwochclub**schwule Jugendgruppe 14-29jährige**

Turnus Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 216 80 08, [info\(at\)mann-o-meter.de](mailto:info(at)mann-o-meter.de)

Jugendgruppe Romeo & Julius

Turnus Freitag, 20.00–22.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 216 80 08, [info\(at\)mann-o-meter.de](mailto:info(at)mann-o-meter.de)
 Hinweise für Jugendliche zwischen 14-29 Jahre,
 Coming-out, angeleitet, offen

Literatunten**offenes Treffen für literaturinteressierte Schwule**

Turnus letzter Mittwoch im Monat 19.30–22.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt [info\(at\)mann-o-meter.de](mailto:info(at)mann-o-meter.de)
 Hinweise www.literatunten.de

MANEO-Teestube**für schwule und bisexuelle geflüchtete Männer**

Turnus Donnerstag 18.30-20.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt *maneo(at)maneo.de*

Die Montagsspieler**offene Spielegruppe beim Kieztreff**

Turnus Montag, 18.00-22.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 216 80 08, *info(at)mann-o-meter.de*

Die Nachtschwärmer**Gesprächskreis & Kultur am Abend für schwule und bisexuelle Männer ab 50+**

Turnus 2. und 4. Freitag im Monat 19.00–22.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 216 80 08, *info(at)mann-o-meter.de*

Narcotics Anonymous (Meeting für Schwule und Lesben)

Turnus Freitag, 19.00-20.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 216 80 08, *info(at)mann-o-meter.de*

SCA-Meeting - offene anonyme Gruppe für sexuell zwanghafte Männer

(auch nicht schwule Männer sind willkommen)

Turnus Freitag, 18.00-19.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt *scaberlin(at)gmx.net*

SCA Sexual compulsive anonymous - für sexuell zwanghafte Männer

Turnus Mo. 8.00 - 12.00 Uhr und Do. 16.00 - 19.00 Uhr (Mann-O-Meter)
 Kontakt Tel. 0157 77 80 50 53

Schwule Väter und Ehemänner Berlin

offenes Treffen

Turnus 2. Freitag im Monat, 20.00-22.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt *lutz.haerich(at)gmx.de*

Café Wippe

Das Café Wippe ist ein offener Kontakt- und Begegnungstreff für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, Suchtproblemen und Behinderungen.

Turnus jeden Freitag von 14.00-17.00 Uhr

Couchgespräch Plus

Das Couchgespräch bietet Gelegenheit zum Kennenlernen und zum Austausch über gemeinsam festgelegte Themen. Einmal im Monat unternehmen wir etwas gemeinsam außerhalb.

Turnus jeden Mittwoch von 14.00-16.00 Uhr

Frühstücksclub

Der Frühstücksclub bietet die Möglichkeit, den Tag in geselliger Runde und in angenehmer Atmosphäre zu beginnen.

Turnus jeden Mittwoch von 10.00-11.30 Uhr

Gesprächskreis Anders Altern

Für ältere homosexuelle und bisexuelle Männer, die sich gemeinsam anregen, ermuntern und unterstützen wollen.

Turnus jeden Montag, 14.00-16.15 Uhr

Offene Suchtgruppe für Schwule

In dieser Gruppe kann man Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen und sich über geeignete Hilfsmöglichkeiten informieren.

Turnus jeden Montag, 18.30-20.00 Uhr

Bei diesen Gesprächsgruppen bitten wir um Anmeldung und ein Vorgespräch

Kontakt Schwulenberatung siehe Seite 69

Coming-out-Gruppe

Zweimal im Jahr findet in der Schwulenberatung Berlin eine Coming-out-Gruppe statt. Interessenten bitte am Empfang der Schwulenberatung melden.

HIV 40 plus

Gesprächsgruppe für schwule Männer mit HIV und Aids ab 40 Jahre

Turnus Montag, 18.00-20.00 Uhr, alle 14 Tage

Weitere Angebote der Schwulenberatung Berlin

(Adresse siehe Seite 69)

Angebot für Flüchtlinge: Fachstelle für Geflüchtete, speziell für Homosexuelle, Bisexuelle und Transgender

Treffpunkt Café Kuchus

Turnus Dienstag und Freitag, 14.00-18.00 Uhr,
Wilhelmstraße 115, 10963 Berlin

Rechtsberatung, Unterstützung, psychosoziale Beratung, Asylrechtsberatung,
Notunterkunft für LSBTI im Asylverfahren in Berlin

Suchtgruppe „Clean Royal“

Für süchtige schwule Männer, die sich nach einer Therapie für ein Leben ohne Alkohol und Drogen entschieden haben.

Turnus Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr, mit telefonischer Voranmeldung

Gesprächsgruppen für Psychiatrieerfahrene für schwule und bisexuelle Männer mit psychischen Krisen und Beeinträchtigungen

Turnus Donnerstag, 17.00-19.00 Uhr, Wilhelmstraße 115, 10963 Berlin

Männer Bipolar

Treffpunkt Treffen jeden Sonntag im Monat, von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333

Hinweis 1 € Stuhlgeld

Queere Krebsangehörige

Treffpunkt jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr.

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333

Hinweise 1 € Stuhlgeld



Autismustreff – Betroffenenengruppe

Autismus bedeutet u.a., dass jemand Schwierigkeiten in der sozialen Kommunikation hat und oft mit Gruppensituationen nicht so gut zurecht kommt. Insofern klingt eine Gruppe für Autist*innen vielleicht nach einem Widerspruch in sich.

In der Selbsthilfegruppe gelingt es aber trotz aller Unterschiedlichkeit, Gemeinsamkeiten zu entdecken. Viele Menschen im Autismusspektrum leben isoliert und haben in der SHG die Möglichkeit andere zu treffen und zu erfahren, wie diese mit ihrem Autistischsein umgehen und durch den Alltag kommen.

Eine Diagnose ist für den Besuch der SHG nicht erforderlich, doch alle Teilnehmer sollten zumindest den dringenden Verdacht haben, autistisch zu sein.

Die Gruppentreffen werden von autistischen Menschen moderiert.

Siehe Seite 20

AMSOB – Selbstbewusst ohne Brust siehe Seite 12

Aphasiker und Schlaganfallbetroffene

Süd: Mariendorf (LVSB e.V.)

Turnus 1. Mo im Monat, 17 - 18.30 Uhr

Ort Café Domizil, Mariendorfer Damm 148-150, 12107 Berlin

Kontakt Barbara Luther, Joachim Schulz, 397 40 97
mail(at)lvsb-ev.de, www.lvsb-ev.de

Atemgruppe 99

Turnus Termine bitte erfragen

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Raum 1,26
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt Tel 85 99 51-330/-333

Hinweise Offen für Frauen mit Erfahrungen in der Atemarbeit

Autismustreff - Betroffenenengruppe

- Turnus jeden 1. und 2. Samstag, 15.00-18.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str, 30, 12161 Berlin
 Räume: 4.09 (1. Samstag), 1.24 (2. Samstag)
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333 oder
shg-berlin(at)aspies.de
 Hinweise *shg-berlin(at)aspies.de*
-

Autismustreff - Frauengruppe

- Turnus jeden 4. Samstag im Monat, 15.00-18.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Raum 4.02, Holsteinische Str. 30,
 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333 oder
aspina(at)aspies.de
 Hinweise *aspina(at)aspies.de*
-

Borreliose

- Turnus jeden letzten Mittwoch im Monat von 18.00-20.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333
 Hinweise Offene Gruppe
-

Bluthochdruck - Druck runter. Gut drauf!

- Turnus jeden 2. Donnerstag im Monat, 12.00-14.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus der 12 Apostel Kirche, An der Apostelkirche 1,
 10783 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Wir sind eine neu gegründete Selbsthilfegruppe, die sich über das
 Thema Bluthochdruck austauscht.
-

Bluthochdruck

- Turnus jeden letzten Mittwoch im Monat, 14.00-16.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise offen für Neue
-

Du gehst nicht allein – Colitis ulcerosa – Pouch+Stoma

Turnus jeden letzten Freitag im Monat um 18.30 Uhr
 Ort Stadtteiltreff „Der Nachbar“, Cranachstraße 7, 12157 Berlin
 Kontakt Lea: [dugehstnichtallein\(at\)gmx.de](mailto:dugehstnichtallein(at)gmx.de)
 Lars: Tel 0177 2700289
 Hinweise offen für Neue

Du gehst nicht allein – Morbus Crohn, Stoma oder Pouch

Turnus jeden 2. Freitag im Monat um 18.30 Uhr
 Ort Stadtteiltreff „Der Nachbar“, Cranachstr. 7, 12157 Berlin
 Kontakt Caro: [dgna.berlin.mc\(at\)gmail.com](mailto:dgna.berlin.mc(at)gmail.com)
 Hinweise Bei uns ist jede*r willkommen

Diabetes- und Ernährungsberatung Berliner Diabetiker Kreis

Turnus 2., 4. und 5. Mittwoch im Monat, 16.00 Uhr, nach vorheriger Anmeldung
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Initiativenbüro E.26, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Tel 851 88 10 (Anmeldung), Montag 11.00-14.00 Uhr
 Hinweise Anmeldung erforderlich

Diabetiker Gesprächskreis Lichtenrade des Diabetikerbund Berlin e.V.

Turnus 4. Mo im Monat 15.30 - 17.30 Uhr im Cafe
 Ort Gemeindezentrum der Kirchengemeinde Lichtenrade Ost, Nahariyastr. 33, 12309 Berlin
 Kontakt Tel. 74 57 002
[info\(at\)diabetikerbund-berlin.org](mailto:info(at)diabetikerbund-berlin.org), www.diabetikerbund-berlin.org

Dysthymie siehe Rubrik Psychosozial, Seite 31

Dystonie in Bewegung

Turnus jeden 1. Donnerstag
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Anmeldung Tel 85 99 51 330/333

Post Covid Online

Turnus jeden Mittwoch, 11.00-13.00 Uhr
 Kontakt per Mail an [postcovid.selbsthilfe.berlinsued\(at\)gmail.com](mailto:postcovid.selbsthilfe.berlinsued(at)gmail.com)

Myoklonus-Dystonie

Turnus bitte erfragen

Hinweis Die Myoklonus-Dystonie („MD“) ist eine Form der Dystonie

Esstörung Bulimie, Anorexie, Orthorexie

siehe Rubrik Psychosoziales, Seite 29

Fibromyalgie

Turnus jeden 3. Mittwoch im Monat, 18.00-20.00 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 859951330/333

Hinweise Offene Gruppe, vorher bitte Kontakt aufnehmen

Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie – den Alltag gestalten“

Turnus jeden 2. Mittwoch im Monat

Ort Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Kontakt Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, Fax: 030 27 69 43 48
*meyer(at)rheuma-liga-berlin.de, <https://rheuma-liga-berlin.de>***Fit for Life -Abnehmen und gesunde Lebensführung**

Turnus bitte erfragen

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 859951-330/-333

Hinweise 1 € Stuhlgeld

**Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Landesverband Berlin/Brandenburg
– Gruppe Tempelhof**

Turnus 1. und 3. Mittwoch im Monat, 17.00-19.00 Uhr

Ort Christliches Selbsthilfe-Zentrum Lichtblicke,
Tempelhofer Damm 133, 12099 BerlinKontakt Uta Büchner, Tel 0228 33 88 94 02
kontakt-be-bb(at)frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de/berlin-tempelhof.html

Hinweise vorherige telefonische Anmeldung erwünscht

Gastrointestinaler Stromatumor-GIST

Turnus jeden 2. Mittwoch in den geraden Monaten, 17.00-19.00 Uhr

Ort Nachbarschaftszentrum ufaFabrik, Raum bitte erfragen
Viktoriastraße 13–18, 12105 BerlinKontakt Manfred Schulzke, Tel 854 41 90 oder *manfred.schulzke(at)berlin.de*

Hinweise Offene Gruppe, vorher bitte Kontakt aufnehmen

Glaukom-Selbsthilfegruppe

- Turnus jeden 2. Donnerstag eines ungeraden Monats, 18.00-20.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30,
 12161 Berlin, Seminarraum 1.24
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 859951-330/-333
 Hinweise www.shg-glaukom-berlin.de
 Für Hilfesuchende stehen die auf unserer Website aufgeführte
 Email und Telefonnummern für eine Beratung zur Verfügung

Hyperakusis – Lärm-, „Über“-empfindlich

- Turnus jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr
 Ort Seniorenfreizeitstätte „Mireille Mathieu“
 Boelckestraße 102, 12101 Berlin
 Kontakt [kontakt\(at\)hyperakusis-selbsthilfe.de](mailto:kontakt(at)hyperakusis-selbsthilfe.de), Johannes Tel 74 92 50 27
 oder Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise um Voranmeldung wird gebeten

Into Dance Workshops

- Turnus Termine bitte erfragen
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise 5 € pro Termin, Tanztraining richtet sich bewusst an Menschen mit
 körperlichen Einschränkungen.

Jin Shin Jyutsu

- Turnus 2. Mittwoch im Monat, 19.00-21.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Peking-Raum 1.28,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene, angeleitete Gruppe
 Lernen und Praktizieren von Selbsthilfeanwendungen bei
 Beschwerden aller Art, von Allergie bis Zahnweh
 12 € pro Termin, Ermäßigungen möglich

Kieznester

- Ort Friedrich-Wilhelm-Str. 22, 12103 Berlin
 Kontakt Ute Holy, Stefanie Kwiotek, Tel. 0151 - 253 695 33
[kieznester\(at\)gmx.de](mailto:kieznester(at)gmx.de)
 Sprechzeiten Mo, Mi, Do, Fr von 10.00 - 15.00 Uhr, www.kieznester.de

Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Berlin-Brandenburg e.V.

Junge Aktive (15-35 Jahre) in Tempelhof-Schöneberg

Turnus 1. Sa im Monat, alle 2 Monate, 19.00 Uhr
(Termine werden vorher per E-Mail bestätigt)

Ort Gotenstr. 12, 10829 Berlin

Kontakt Tel. 43 666 333 , [ja-berlin\(at\)bvl-legasthenie.de](mailto:ja-berlin(at)bvl-legasthenie.de)

Hinweise Anfragen von Interessierten bitte per E-Mail

Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa

Turnus jeden 2. Mittwoch, 18.00-20.00 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333, [info\(at\)shg-ddd.info](mailto:info(at)shg-ddd.info)

Hinweise Offene Gruppe auch für Angehörige

Morbus Sudeck – CRPS

Turnus Termine bitte erfragen

Ort online

Kontakt [info\(at\)sudeck-berlin.de](mailto:info(at)sudeck-berlin.de), www.sudeck-berlin.de**Narkolepsie**Turnus Stammtisch jeden 1. Donnerstag im Monat, 17.00-20.00 Uhr
Selbsthilfetreffen jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.00-21.00 UhrOrt Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30,
12161 Berlin, Gruppenraum 4.02

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 859951-330/-333

Hinweise Vorgespräch mit Gruppenverantwortlichen vor Teilnahme
ist notwendig**Nierenkarzinom**

Turnus Jeden 2. Montag im Monat

Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke
Tempelhofer Damm 133-137, 12099 Berlin TempelhofKontakt Frau Eberhardt-Wetherington 0172/994 1949
[cslichtblicke\(at\)t-online.de](mailto:cslichtblicke(at)t-online.de), www.cslichtblicke.de**Parkinson**

Turnus 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15.00-16.30 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333

Hinweise offen für Neue

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. - Stadtteilgruppe Tempelhof & Schöneberg

- Turnus 2. Dienstag im Monat, 14.30-16.30 Uhr
 Ort Seniorenfreizeitstätte „Eduard Bernoth“
 Marienfelder Allee 104, 12277 Berlin Tempelhof
 Kontakt Herr Grunow (746 69 00)
shg-tempelhof-parkinson(at)berlin.de, www.berlin-parkinson.de
-

Psychose-Erfahrene siehe Rubrik Psychosoziales, Seite 34

Psychose-Seminar Tempelhof

- Turnus montags alle 4 Wochen, 18.15-19.45 Uhr (keine Anmeldung nötig)
 Ort Hiram Haus, Hofbausaal hinter dem Restaurant, (Zugang durch die linke Tür neben dem Restaurant), Alt-Tempelhof 2, 12103 Berlin
 Kontakt Tel. 740 063 14, *ps.tempelhof(at)gmail.com*
 Hinweise Austausch auf Augenhöhe zwischen Psychoseerfahrenen, Angehörigen und in dem Bereich beruflich Tätigen.
-

Qigong-Gruppe „Offener Weg“

- Turnus Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr
 Ort Veranstaltungsetage Frege 53, Saal 53-2-1, 1.OG, Fregestraße 53, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333
 Hinweise von Juni bis September im Park, genauen Ort bitte erfragen
-

House of Queer Sisters e.V. Erzabtei Bundesverband

Selbsthilfegruppe Lebensnah I

- Turnus jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.00-19.30 Uhr
 Ort Hohenstaufenstraße 59, 10781 Berlin
 bitte immer telefonisch erfragen unter (030) 53 06 19 13
 Kontakt *info(at)house-of-queer-sisters.org www.house-of-queer-sisters.org*
 Hinweise offen für HIV/AIDS, STI und Hepatitisbetroffene, sowie für Angehörige und Freunde
-

Rheuma Selbsthilfegruppen | Therapie-, Beratungs- & Selbsthilfezentrum

- Ort Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum, Reißeckstr. 6a, 12107 B. und Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 159, 12107 Berlin (Begegnungshalle)
 Kontakt Tel 322 90 29 50/10
zirp(at)rheuma-liga-berlin.de, www.rheuma-liga-berlin.de
 Hinweise weitere Informationen und soziale Beratung beim Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin
-

Schwerhörige Millennials

Ort Treffpunkte werden den Interessenten per E-Mail bekanntgegeben
 Kontakt Tel 32602374 oder *millenials(at)berlinerhoeren.de*
 Hinweise *https://berlinerhoeren.de/millenials*

Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz

Turnus jeden 3. Freitag im Monat, 11.00-12.30 Uhr
 Ort Der Nachbar – Stadtteiltreff, Cranachstraße 7, 12157 Berlin
 Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement, Tel 32 50 08 51
 Hinweise Unterstützte Gruppe. In dieser Gruppe treffen sich Menschen, die um ihre Diagnose wissen und sich austauschen wollen.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diabetes Typ 1/Typ 2

Turnus 3. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau Seminarraum 1.24, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Tel 851 88 10, Montag 11.00 bis 14.00 Uhr
 Hinweise Anmeldung erbeten

Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit FASD

Behinderung wegen Alkoholkonsum in der Schwangerschaft
 Turnus jeden 2. Mittwoch im Monat 15.00 bis 17.00 Uhr
 Ort Pinel, Ebersstraße 67, 10827 Berlin
 Kontakt *fas-selbsthilfe-berlin(at)gmx.de*, *www.fasd-selbsthilfe-berlin.de*
 Hinweis vorherige Anmeldung via E-Mail erwünscht

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Eierstock- und Gebärmutterkrebs

Turnus Termine bitte erfragen
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise offen für neue Mitglieder, weitere Informationen im Selbsthilfetreffpunkt oder im Internet unter *www.eierstockkrebs-selbsthilfegruppe.de*

Selbsthilfegruppe Nervenschwäche und Burn-out

Turnus 1. Dienstag im Monat, 14.00 bis 15.00 Uhr
 Ort Peli One Medienhaus Konferenzraum, Trachenbergring 85, 12249 Berlin
 Kontakt Tel. 629 377 390
shg(at)sopfge.de, *www.pflege-stuetzpunkt-berlin.de*

Selbsthilfegruppe „Rheumatischer Formenkreis“

Turnus jeden 1. Donnerstag im Monat
 Ort Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
 Kontakt Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, Fax: 030 27 69 43 48
meyer(at)rheuma-liga-berlin.de, <https://rheuma-liga-berlin.de>

Selbsthilfegruppe „Vaskulitis“

Turnus jeden 3. Mittwoch in ungeraden Monaten
 Ort Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
 Kontakt Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, Fax 030 27 69 43 48
meyer(at)rheuma-liga-berlin.de, <https://rheuma-liga-berlin.de>

Selbsthilfegruppe „Vergesslich im Alter“

Turnus jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr
 Ort Räume des Peli One Medienhauses, Trachenbergring 85,
 12249 Berlin
 Kontakt Tel 629 377 390, *shg(at)sopfge.de*
www.pflege-stuetzpunkt-berlin.de
 Hinweise Anmeldung erwünscht

Virtuelle Selbsthilfegruppe „Rheuma & Fatigue“

Turnus jeden 1. Mittwoch im Monat
 Ort Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
 Kontakt Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, Fax: 030 27 69 43 48,
meyer(at)rheuma-liga-berlin.de, <https://rheuma-liga-berlin.de>
 Hinweis bitte vorher Zoom-Link erfragen

Virtueller Stammtisch „Rheuma Nordost“

Turnus vorher Zoom-Link und Termine erfragen
 Ort Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
 Kontakt Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, Fax: 030 27 69 43 48,
meyer(at)rheuma-liga-berlin.de, <https://rheuma-liga-berlin.de>
 Hinweis bitte vorher Zoom-Link erfragen

Queere Krebsangehörige siehe Rubrik Angehörige, Seite 51

Über den Tod reden

Turnus jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10.00-12.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/ -333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld



Aktivgruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Vorwiegend sind wir aktiv mit der DanseVita-Methode, welche von Mathias Hotz entwickelt wurde. Es ist eine nonverbale tanztherapeutische Methode. Durch freies Tanzen und durch die Musik spüren wir gemeinsam unsere gesunden Seiten und unsere Lebendigkeit. Dies wirkt sich positiv auf unser seelisches und körperlichen Befinden aus. Tanzende Begegnung miteinander, vermindert Ängste und fördert zwischenmenschliche Kontakte. Die LEBENDIGKEIT ist unser Ziel. Das erleben wir Gemeinsam miteinander.

Ich als Leiterin der Gruppe kann am Ende der Stunde aus den Gesichtern die Lebendigkeit lesen und das ist für mich ein ganz besonderes Geschenk. Ich möchte durch diese Methode viele Menschen erreichen.

Unsere Gruppe ist offen, es gibt keine Altersbeschränkung und keine Beweglichkeitsbeschränkungen. Alle können mitmachen und jeder kann tanzen.

Jeden Dienstag von 14.00 bis 15.30 Uhr.

Jeden ersten Dienstag im Monat setzen wir uns nach dem Tanzen zusammen und essen, trinken und lachen gemeinsam.

Achtsamkeit und Depressionen

Turnus jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30,
 12161 Berlin, Multi-Raum 1.26
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld

ADHS Gruppe Berlin Tempelhof – Onlinegruppe

Turnus Donnerstags 18.00 bis 20.00 Uhr
 Ort online (vorherige Anmeldung erforderlich)
 Kontakt Anke Brandt, +49 151 74522823
 [shg.brandt.anke\(at\)t-online.de](mailto:shg.brandt.anke(at)t-online.de), www.adhstempelhof.de

Aktivgruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen

Turnus Dienstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
 Ort Dienstag im Nachbarschaftshaus Friedenau, Großer Saal, EG, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Bewegungstherapeutische Methode nach Danse Vita, angeleitete Gruppe, weitere Informationen im Selbsthilfetreffpunkt
 Kosten 1 €

Alleinsein genießen können

Turnus jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 16.00-17.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Pekip-Raum 1.28
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld

AnaDismissed Gruppe- Die Cherusks

Bulimie, Anorexie, Orthorexie 20-35 Jahre

Turnus jeden 2. Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr
 Ort Tagespflege auf der Schöneberger Insel, Cheruskerstr. 28/29, 10829 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 859951-330/-333
 Hinweise *info(at)ana-dismissed.de*

Angst- und Depressionsgruppe Drinbleiben – für Berufstätige und Menschen, die in den Job zurückwollen

Turnus Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr
 Ort bitte erfragen, nahe S-Bhf. Schöneberg
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Um Kontaktaufnahme wird gebeten, genauen Ort erfragen, weitere Informationen unter *www.der-angst-begegnen.de*

Angst- und Panikstörungen – Kreative Selbsthilfegruppe

Turnus jeden Montag 18.00 bis 20.00 Uhr
 Ort Kiezoase, 1. Stock, Barbarossastr.65, 10781 Berlin
 Kontakt Maja; *selbsthilfegruppe-schoeneberg(at)outlook.com*
 Hinweise Wenn Du offen für kreative Projekte in einer Gruppe wie z.B. Tanzen, Singen, Lachyoga, etc. bist und bereit dein Leben selber in die Hand zu nehmen, dann bist Du hier richtig

Avalon-Selbsthilfegruppe (Burnout, Depressionen, Angststörungen)

Turnus 14-tägig (ungerade Wochen), 19.00 bis 20.40 Uhr
 Ort Praxis Sternberg Avalon, Ebersstr. 64, 10827 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 859951 -330/-333
 Hinweis Voraussetzung: mehrwöchiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik sowie Therapieerfahrungen

Balance-Bipolare Störungen

Turnus Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr
 Ort Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Seminarraum 1.4, Jeverstraße 9, 12157 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe für Menschen mit bipolaren (manisch-depressiven) Störungen, www.shg-balance.de

Angehörige bipolar Erkrankter, siehe Seite 50**Seiltänzer – Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolaren Störungen**

Turnus jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 bis 19.30 Uhr
 Ort Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof
 Die Kurve gGmbH, Forddamm 1, 12107 Berlin
 Kontakt Tel 74 00 63 14, [kbs\(at\)die-kurve.de](mailto:kbs(at)die-kurve.de) oder [seiltanzer\(at\)bipolaris-mail.de](mailto:seiltanzer(at)bipolaris-mail.de), www.die-kurve.de

Selbsthilfegruppe für Doppeldiagnose

Turnus Mittwoch, 18.15 bis 19.45 Uhr
 Ort Auguste-Victoria-Krankenhaus, Rubensstr. 125 / Inselcafé Haus 17
 Kontakt Tel. 0172 - 585 93 79 (Kontaktperson: Jason)
[jason\(at\)shg-dodia.de](mailto:jason(at)shg-dodia.de), www.shg-dodia.de
 Hinweise Motivation und Stärkung der eigenen Ressourcen, Krisenbewältigung und Rückfallarbeit zur Abstinenz – durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch im offenen Gespräch Infos und Tipps zu vermitteln und Hilfe zur Selbsthilfe weiterzugeben

Selbsthilfegruppe für Psychosereserfahrene

Turnus jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 17.30 bis 19.00
 Ort KBS Tempelhof, Die Kurve gGmbH, Forddamm 1, 12107 Berlin
 Kontakt Tel 74 00 63 14 oder [kbs\(at\)die-kurve.de](mailto:kbs(at)die-kurve.de)
 Hinweise Vor dem ersten Kommen bitte telefonisch Kontakt aufnehmen, www.die-kurve.de

Depression – Selbsthilfegruppe

- Turnus Montag, 18.30 bis 21.00 Uhr
 Ort Kiezoase im Freiwilligentreff, Barbarossastraße 65, 10781 Berlin
 Kontakt Tel 54 90 59 79 (Mailbox, wir rufen zurück)
selbsthilfe.depri(at)gmail.com
 Hinweise Offene Gruppe. Neue können immer am 1. Montag eines Monats dazukommen. An Feiertagen keine Sitzung, Raum bitte erfragen. Alle Altersgruppen und Geschlechter willkommen. Anmeldung erforderlich via E-Mail!
-

Menschen mit Depressionen

- Turnus Freitag, 17.30 bis 19.00 Uhr
 Ort Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum (ufa-Fabrik), Raum 2, Viktoriastraße 10-13, 12105 Berlin
 Kontakt Bettina, Tel. 74206471, bitte erst nach 17.00 Uhr anrufen
www.selbsthilfe-depression-tempelhof.de
ines(at)selbsthilfe-depression-tempelhof.de
-

Dysthymie

- Turnus jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 859951-330/-333
 Hinweise 1€ Stuhlgeld, Anmeldung erforderlich
-

EA – Emotions Anonymous

- Turnus Sonntag, 17.00 bis 19.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Raum 4.09, 4.Etage, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Treffen, weitere Informationen: *www.ea-selbsthilfe.net*
-

EA – Emotions Anonymous

- Turnus Samstag, 17.00 bis 19.00 Uhr
 Ort Tagespflege auf der Schöneberger Insel, Cheruskerstr. 28/29, 10829 Berlin, Gymnastikraum
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Treffen, weitere Informationen: *www.ea-selbsthilfe.net*
samstags-meeting(at)emotionsanonymous.berlin
-

Selbsthilfegruppe „Ängste und Depressionen“

Turnus jeden 1. und 3. Dienstag, 17.00-18.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau Pekip-Raum 1.28,
 Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld

Angst und Depressionen – „Der Nachbar“

Turnus Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Ort Der Nachbar – Stadtteiltreff, Cranachstraße 7, 12157 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld, Warteliste

F.E.A.R.- Face everything and rise

Gruppe gegen Ängste und Zwänge

Turnus jeden 1. und 3. Montag im Monat
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau Multi-Raum 1.26, 1. OG,
 Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333
 Hinweise nur mit Anmeldung

Hilfe für Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben

Turnus jeden 4. Montag im Monat von 19.00-21.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Multi-Raum 1.26,
 Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333

Hochsensitive „Aurora“

Turnus bitte erfragen
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51-330/-333
 Hinweise nur mit Anmeldung, 1 € Stuhlgeld

IKA-Inneres Kind Anonymous

Turnus bitte erfragen
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Hinweise 12-Schritte-Programm, nur mit Anmeldung

Intuitives Malen

- Turnus jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 11.00-13.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise nur mit Anmeldung, 1 € Stuhlgeld
-

Realverschiebung - Selbsthilfegruppe gegen die Stigmatisierung seelisch Leidender

- Turnus jeden 2. und 4. Mittwoch des Monats 15.00-17.00 Uhr,
 1.OG Besprechungsraum
 Ort Ebersstr. 67, 10827 Berlin
 Kontakt Tel. 740 063 14, *s-bahnhof(at)pinel.de*
 Hinweise Gesprächsrunden und Erfahrungsaustausch mit wechselnden
 Themen aus dem Psychatriemfeld
-

Soziale Ängste

- Turnus Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30,
 12161 Berlin
 Kontakt Anmeldung im Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise bitte vorher Kontakt zum Selbsthilfetreffpunkt aufnehmen
-

Soziale Ängste II

- Turnus Montag 17.30-19.00 Uhr
 Ort Fregestr. 53, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise nur mit Anmeldung, 1 € Stuhlgeld
-

Motivations- und Orientierungsgruppe

- Turnus jeden 2. und 4, Freitag im Monat, 11.00 Uhr
 Ort Tempelhofer Damm 133-137, 12099 Berlin Tempelhof
 Kontakt Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke, Tel 752 12 29,
 cslichtblicke(at)t-online.de, www.cslichtblicke.de
-

Netzwerk Stimmenhören e.V./Triologgruppe Schöneberg

- Turnus jeden 1. und 3. Montag im Monat, von 12.00 bis 13.30 Uhr
 Ort Pinel Tageszentrum, Ebersstraße 67, 10825 Berlin
 Gruppenraum, 2. Stock
- Kontakt Teilnahme nur nach telefonischer Voranmeldung bei Regina Weis
 unter 033765 949872, [stimmenhoeren\(at\)gmx.de](mailto:stimmenhoeren(at)gmx.de)
- Hinweise für Stimmen-Hörer*innen, Angehörige und Freund*innen, Auszubildende und Professionelle (unter Beachtung des aktuellen Hygienekonzepts)
 Anmeldung nicht notwendig
www.stimmenhoeren.de
-

Psychose-Erfahrene

- Turnus jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30,
 12161 Berlin, Seminarraum 1.24
- Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
-

**Angebote für Trauernde im Ev. Kirchenkreis Tempelhof- Schöneberg
Beratungsstelle für Trauernde**

- (Einzelgespräche, Trauergruppen, Trauercafés, Workshops)
- Ort Götzstraße 24 E, 12099 Berlin, Tel 755 15 16 20
- Kontakt [trauerberatung\(at\)ts-evangelisch.de](mailto:trauerberatung(at)ts-evangelisch.de), www.trauerundleben.de
- Ansprechpartnerinnen: Anna Ziegenhagen und Annegret Kaufmann
- Einzelbegleitungen: nach individueller Terminabsprache

- Götzstraße Dienstag, alle 14 Tage, 15.00-16.30 Uhr (Gruppe 1)
 Mittwoch, alle 14 Tage, 19.00-20.30 Uhr (Gruppe 2), Trauergruppe für verwaiste Eltern
- Jeden 1. Montag im Monat, 18.00-19.30 Uhr, Trauergruppe „junge Erwachsene“ (20-35 Jahre)
- Trauercafé Schöneberg
 jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat (Heilbronner Straße 20)
- Trauercafé Lichtenrade
 jeden 2. Samstag im Monat (Goltzstraße 33)
-



CLA - Clutterers Anonymous

Das englische Wort „Clutter“ wird unterschiedlich ins Deutsche übersetzt:

1. Unordnung, Durcheinander
2. Chaos, Wirrwarr, Desorganisation, Systemlosigkeit, Verwirrung, Konfusion, ...

Hast du mehr Besitz, Dinge oder Sachen als du gut handhaben kannst? Hast du Unordnung, die Probleme verursacht – zu Hause, bei der Arbeit oder in Beziehungen? Zögerst du, darüber mit anderen zu sprechen, weil es dir peinlich ist, du dich schämst oder dich schuldig fühlst?

Wir wünschen zu genesen von zu viel Zeug, vom Durcheinander usw.

Freitag 16.00 bis 17.30 Uhr
 Ort Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt (030) 85 99 51-330/-333
 Hinweise Offene Gruppe für Betroffene, 12-Schritte Programm

Mehr Informationen: www.clutterersanonymous.de

CLA wurde in den USA gegründet und arbeitet nach dem „12-Schritte-Programm“ der Anonymen Alkoholiker (AA), das auf unsere Clutter-Problematik angepasst ist.

ALKOHOL

AA – Anonyme Alkoholiker

www.anonyme-alkoholiker.de, [aa-berlin\(at\)anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-berlin(at)anonyme-alkoholiker.de)

AA-Kontakttelefon 24 Stunden: 192 95

English language AA Meetings are listed separately from page 46

Eine Zusammenstellung englischsprachiger AA Meetings finden Sie ab Seite 46

Turnus offenes Meeting jeden ersten Montag im Monat, 16.30-18.00 Uhr
 Ort Zwölf Apostel Kirchengemeinde, An der Apostelkirche 3, 10783 Berlin
 Kontakt AA Kontaktstelle, Telefon (030) 192 95
 Hinweise Offen für Betroffene, 1. Montag im Monat offen für Nichtbetroffene, Rauchfrei mit Rauchpause

Turnus Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
 Ort Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Jeverstr. 9, 12157 Berlin
 Kontakt AA Kontaktstelle, Tel 192 95
 Hinweise rauchfrei, barrierefrei

Turnus Dienstag, 19.45 Uhr
 Ort Ev. Kirchengemeinde
 Adresse Goßlerstr. 20, 12161 Berlin
 Kontakt AA Kontaktstelle, Tel 192 95

Turnus Mittwoch, 20.00 Uhr
 Ort Ev. Gemeindezentrum, Friedenstraße 20, 12107 Berlin
 Kontakt AA Kontaktstelle, Tel 192 95
 E-Mail Selbsthilfezentrum: [cslichtblicke\(at\)tonline.de](mailto:cslichtblicke(at)tonline.de)

Turnus Mittwoch und Samstag, 17.00 Uhr, persische Sprache
 Ort Selbsthilfezentrum "Lichtblicke"
 Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin, Tel 192 95

Turnus Donnerstag, 18.00 Uhr
 Ort 12305 Berlin-Lichtenrade, Rackebüller Weg 64,
 Dietrich-Bonhoeffer-Kirche, U6 Alt-Mariendorf, Bus X 76, M 76
 Hinweise offenes Meeting jeden 1. Donnerstag im Monat – Gemeindehaus

Turnus Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Café
 Kontakt AA Kontaktstelle, Tel 192 95
 Hinweise Offen für Betroffene, 1. Donnerstag im Monat offen für
 Nichtbetroffene, rauchfrei, barrierefrei

Turnus Donnerstag, 20.15 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel 192 95

Turnus Freitag, 19.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus Söderblom, Mariendorfer Damm 342, 12107 Berlin
 Hinweise Eingang Säntisstraße
 Kontakt AA Kontaktstelle, Tel 192 95

Turnus Samstag, 19.00 Uhr
 Ort Café Q 43, Kurfürstenstraße 43, 12105 Berlin
 Kontakt AA Kontaktstelle, Telefon (030) 192 95
 Hinweise 1. und 3. Samstag offenes Meeting; Rauchfrei mit Rauchpause

AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe – Berlin e.V.

Turnus Montag, 18.00-20.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Gruppenraum 4.02, 4. OG
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Telefon (030) 85 99 51-330/-333
 Hinweise Offene Gruppe

Turnus jeder 2. Montag im Monat, 19.00-20.00 Uhr
 Ort Hartmut-Spittler-Fachklinik im Auguste-Viktoria-Klinikum
 (AVK) Haus 17, Rubensstraße 125, 12157 Berlin
 Kontakt AVK, Tel 130 20 86 04
 Hinweise Offen für Betroffene, Informationsgruppe

Turnus Dienstag, jede gerade Kalenderwoche 18.30-19.30 Uhr
 Ort Auguste-Viktoria-Klinikum (AVK) Haus 17, Rubensstraße 125,
 12157 Berlin
 Kontakt AVK, Tel 130 20 86 04
 Hinweise Offen für Betroffene, Informationsgruppe, www.akb-ev.de

Blaues Kreuz

www.berlin-brb.blaues-kreuz.de / [beratung-bkz\(at\)blaues-kreuz-blm-brb.de](mailto:beratung-bkz(at)blaues-kreuz-blm-brb.de)

Turnus Dienstag, 19.30 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke,
 Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin
 Kontakt U. Heyden Tel 703 28 32
 Hinweise Offen für Betroffene und Angehörige

Turnus Donnerstag, 19.30 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke
 Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin
 Kontakt D. Rakel, Tel 859 946 45, [daniel1965\(at\)gmx.de](mailto:daniel1965(at)gmx.de)
 B. Lohmann, Tel 72 01 46 44
 Hinweise Offen für Betroffene und Angehörige
 bei Bedarf ist evtl. auch ein Blue-Meeting (online) möglich,
 bitte bei D. Rakel erfragen!

FAS/FASD siehe Seite 17

Tageszentrum Tempelhof

Beschäftigungstagesstätte für suchtkranke Menschen

NA-Meeting

Turnus Montag, 19.30 Uhr und Mi 18.00 Uhr
 Ort Tageszentrum Tempelhof, Kurfürstenstraße 43, 12105 Berlin
 Kontakt Tel 70 78 16 26, [h.kueckel\(at\)tageseszentrum-tempelhof.de](mailto:h.kueckel(at)tageseszentrum-tempelhof.de)
 Hinweise www.tageszentrum-tempelhof.de

VAL Meeting

Turnus Freitag, 18.30 Uhr
 Ort Tageszentrum Tempelhof, nebenan in der Beratungsstelle, Kurfürstenstraße 43, 12105 Berlin
 Kontakt Tel 70 78 16 26, [h.kueckel\(at\)tageseszentrum-tempelhof.de](mailto:h.kueckel(at)tageseszentrum-tempelhof.de)
 Hinweise www.tageszentrum-tempelhof.de

AA Meeting

Turnus Samstag, 19.00 Uhr
 Ort Tageszentrum Tempelhof, Kurfürstenstraße 43, 12105 Berlin
 Kontakt Tel 70 78 16 26, [h.kueckel\(at\)tageseszentrum-tempelhof.de](mailto:h.kueckel(at)tageseszentrum-tempelhof.de)
 Hinweise www.tageszentrum-tempelhof.de

Guttempler (IOGT)

www.guttempler.de

Gruppe „Brandenburg“

Turnus Montag, 20.00 Uhr, Vorgespräch ab 19.00 Uhr,
 Kinder können mitgebracht werden
 Ort Seniorenfreizeitheim, Holzmannstraße 18, 12099 Berlin
 Kontakt Karin Böhmer, Tel 0176 85 38 22 57 und Tel 68 23 76 21
 Hinweise Offen für Betroffene und Mitbetroffene, barrierefrei

Gruppe „Lichtenrade“

Turnus Montag, 19.00 Uhr
 Ort Seniorenfreizeitheim, Marienfelder Allee 104, Ecke Hanielweg 1, 12277 Berlin
 Kontakt Andreas Palischek, Tel 0172-3277076
 und Gabriel Scharenberg, Tel 0172-4430176
 Hinweise Offen für Betroffene, barrierefrei, Vorgespräche ab 19.00 Uhr

Gruppe „Alternativ“ (Mariendorf)

Turnus Montag, 19.30 Uhr, Vorgespräche ab 18.30 Uhr
 Ort eniorentagesstätte Sorgenfrei, Markgrafenstraße 10, 12105 Berlin
 Kontakt Kaiser, Tel 55 61 39 48 und Tel 68 23 76 21
 Hinweise Offen für Betroffene und Mitbetroffene, barrierefrei

Gruppe „Marienfelde“

Turnus Mittwoch, 18.30 Uhr, Vorgespräch ab 18.00 Uhr
 Ort Seniorenfreizeitheim Eduard Bernoth, Marienfelder Allee 104,
 Ecke Hanielweg 1, 12277 Berlin
 Kontakt Wilfried Graumann, Tel 703 94 98 und Tel 68 23 76 21
 Hinweise Offen für Betroffene und Mitbetroffene, barrierefrei

Gruppe „Südwest“

Turnus Donnerstag, 18.00 Uhr
 Ort Seniorenfreizeitheim Stierstraße, Stierstraße 20a, 12159 Berlin
 Kontakt Michael Annecke und Rainer Sielaff, Tel 881 82 51 und 791 34 41
 Hinweise Offen für Betroffene, barrierefrei, Vorgespräche ab 19.00 Uhr

Gruppe „An der Quelle des Lebens“

Turnus Dienstag, 19.00 Uhr
 Ort Seniorenfreizeitstätte, Am Mühlenberg 12, 10825 Berlin
 Kontakt Udo Kürschner, Tel 0176-32 19 37 82
 und Viktoria Müller-Eiben, Tel 432 27 72
 Hinweise Offen für Betroffene, barrierefrei

Gruppe „Aufstieg“

Turnus Donnerstag, 19.00 Uhr
 Ort Am Mühlenberg 12, 10825 Berlin
 Kontakt Cornelia Wolfram, Tel 975 58 02
 und Klaus Mehnert, Tel 30 12 46 25
 Hinweise Offen für Betroffene, barrierefrei

Gruppe „Britz“

Turnus Dienstag, 18.00 Uhr
 Ort Holzmannstraße 18, 12099 Berlin
 Kontakt Brigitte Krakowski, Tel 611 93 21 und 68 23 76 21
 Hinweise offen für Betroffene und Mitbetroffene, Familien und Kinder nach telefonischer Absprache, barrierefrei

VAL, Verein für alkoholfreies Leben

www.val-ev.de, [info\(at\)val-ev.de](mailto:info(at)val-ev.de)

Turnus Freitag, 18.30 Uhr
 Ort Café Q 43, Tageszentrum Tempelhof, Kurfürstenstr. 43, 12105 Berlin
 Kontakt VAL, Tel 34 78 77 87
 Hinweise Offene Gruppe, Leitung Annette Kraatz

Turnus Samstag, 16.00 Uhr
 Ort c/o Psychosoziale Beratungsstelle für abhängige Menschen (PBAM), Goebenstraße 8, 10783 Berlin
 Kontakt VAL, Tel 34 78 77 87 oder PBAM, Tel 216 50 08
 Hinweise Offene Gruppe, Leitung Hellmut Gillmeister

Turnus Sonntag, 11.00 Uhr
 Ort c/o Psychosoziale Beratungsstelle für abhängige Menschen (PBAM), Goebenstraße 8, 10783 Berlin
 Kontakt VAL, Tel 34 78 77 87 oder PBAM, Tel 216 50 08
 Hinweise Offene Gruppe, Leitung Rolf Jeanicke

ALKOHOL, MEDIKAMENTE**Selbsthilfegruppen Alkohol und Medikamente****PBAM, Psychosoziale Beratungsstelle**

[pbam\(at\)pbam.de](mailto:pbam(at)pbam.de) www.pbam.de

Offene Selbsthilfegruppen

Turnus Montag, 17.45-19.15 Uhr (Nach persönlicher oder telefonischer Vereinbarung, offen für Betroffene)
 Dienstag, 10.30-12.00, 19.30-21.00 Uhr (offen für Betroffene)
 Mittwoch, 19.30-21.00 (offen für Betroffene)
 Donnerstag, 19.40-21.00 (nur nach Voranmeldung, 0177-2908154 ab 16.00 Uhr)

Ort Psychosoziale Beratungsstelle für abhängige Menschen (PBAM)
 Goebenstraße 8, 10783 Berlin

Kontakt PBAM, Tel 216 50 08

Grasshopper – angeleitete Selbsthilfegruppe für Cannabiskonsumenten

Turnus Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr, Vorgespräch erforderlich
 Ort c/o Drogennotdienst (DND), Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
 Sprechzeit. Montag bis Freitag, 8.30-21.00 Uhr,
 Samstag, Sonntag, Feiertage, 14.00-21.00 Uhr
 Kontakt Tel 233 240 -200/-201, Hotline 19237
dnd(at)notdienstberlin.de, www.drogennotdienst.de
 Hinweise Jugendliche zwischen 14 und 27 Jahren, angeleitete Gruppe,
drogennotdienst.de/2018/05/30/grasshopper

Lichtblicke – Selbsthilfegruppen für Alkohol- und Medikamentenabhängige, Mischkonsumenten und Angehörige

Turnus Mittwoch 19.00-21.00 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke,
 Tempelhofer Damm 133-137, 12099 Berlin
 Kontakt Tel 752 12 29, *cslichtblicke(at)t-online.de*
 Hinweise *www.cslichtblicke.de*

Lichtblicke – Motivations- und Orientierungselbsthilfegruppe

Turnus 2. und 4. Freitag, 11.00-13.00 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke,
 Tempelhofer Damm 133-137, 12099 Berlin
 Kontakt Tel 752 12 29, *cslichtblicke(at)t-online.de*
 Hinweise *www.cslichtblicke.de*

ALKOHOL, MEDIKAMENTE, DROGEN

NA – Narcotics Anonymous

www.na-berlin.de (tagesaktuell) info(at)na-berlin.de, Hotline: 0800 44 533 62

Turnus Montag, 19.00-20.30 Uhr
 Ort Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Seminarraum 1.4,
 Jeverstraße 9, 12157 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, 12-Schritte-Programm

NA – Narcotics Anonymous

Turnus Montag, 19.30-21.00 Uhr
 Ort Café Q 43, Kurfürstenstraße 43, 12105 Berlin
 Kontakt Tel 0800 44 533 62, [tageszentrum-tempelhof\(at\)pbam.de](mailto:tageszentrum-tempelhof(at)pbam.de)
 Hinweise am 1. Montag im Monat sind auch Nichtsüchtige willkommen
www.tageszentrum-tempelhof.de

Turnus Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Saal,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, 12-Schritt-Programm

Turnus Donnerstag, 17.30-19.30 Uhr
 Ort Jugend- und Familienzentrum JeverNeun, Seminarraum 1.4,
 Jeverstraße 9, 12157 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, 12-Schritte-Programm

Turnus Freitag 18.00-19.30 Uhr
 Ort Bülowstr. 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel. 0800 44 533 62, [info\(at\)na-berlin.de](mailto:info(at)na-berlin.de)

Turnus Sonntag 18.00-19.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Seminarraum 1.24, 1. OG
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise offen für Betroffene, am 4. Sonntag im Monat sind Nichtsüchtige
 willkommen

Go Park Clean – Freitag

Turnus Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr
 Ort Tempelhofer Feld, Eingang Herfurter Str.
 Kontakt Tel. 752 12 29, [cslichtblicke\(at\)t-online.de](mailto:cslichtblicke(at)t-online.de)
 Hinweise Meeting findet im Freien statt

Farsi Meeting

Turnus Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr und Samstag, 17.00-18.30 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke,
 Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin
 Kontakt Tel. 0800 44 533 62
 E-Mail *cslichtblicke(at)t-online.de*

Männermeeting

Turnus Donnerstag, 21.00-22.30 Uhr
 Ort Halk Kösesi, Crellestraße 38, 10827 Berlin
 Kontakt Halk Kösesi, Tel 78 70 40 50
 Hinweise Offen für männliche Betroffene

Russisches Meeting

Turnus Dienstag, 19.00-20.00 Uhr und Freitag, 18.00-19.15 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblick, 12099 Berlin
 Kontakt Tel 752 12 29
 Hinweise Offenes Themenmeeting

International English speaking - Online Meeting

Turnus Samstag, 18.30-20.00 Uhr
 Ort Crellestraße 10, 10827 Berlin
 Kontakt Tel. 0800 44 533 62, *info(at)na-berlin.de*
 Hinweise Sprecher*innenmeeting gelegentlich am letzten Samstag des Monats

Das Verlangen aufzuhören - Online Meeting

Turnus Samstag, 18.00-19.45 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke
 Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin
 Kontakt Tel. 0800 44 533 62, *info(at)na-berlin.de*
 Hinweise Format: 1. Sa - Literaturmeeting; 2.,4. + 5. Sa. - Themenmeeting;
 3. Sa Sprechermeeting. Das Meeting ist am 1. Sa im Monat offen für
 alle. Nichtraucher-Meetings!

Rainbow-Meeting

Turnus Freitag, 19.00-20.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt *info(at)narcotics-anonymous.de*
 Hinweise offenes Meeting für Schwule und Lesben, Nichtsüchtige willkommen,
 behindertengerecht

LGBTIQ+ / Rainbow-Meeting

Turnus Freitag, 18.45-20.00 Uhr
 Ort Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin
 Kontakt Tel. 0800 44 533 62, *info(at)na-berlin.de*
 Hinweise barrierefrei; LGBTQ*; auch Nichtsüchtige willkommen

Selbsthilfegruppen für alkohol-, medikamenten- und drogenabhängige Frauen

www.frausuchtzukunft.de

Turnus Dienstag, 15.30-17.00 Uhr
 Ort FAM Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle
 Alt Tempelhof 28, 12103 Berlin-Tempelhof
 Kontakt Tel 782 89 89, *fam(at)frausuchtzukunft.de*
 Hinweise Anmeldung über die Beratungsstelle FAM erbeten
 Frauen müssen drei Monate abstinent sein

Turnus Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
 Ort FAM Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle
 Alt Tempelhof 28, 12103 Berlin-Tempelhof
 Kontakt Telefon (030) 782 89 89, *fam(at)frausuchtzukunft.de*
 Hinweise Anmeldung über die Beratungsstelle FAM erbeten
 Frauen müssen drei Monate abstinent sein

Suchtgruppen für schwule Männer

Turnus Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Ort Schwulenberatung Berlin, Niebuhrstraße 59–60, 10629 Berlin
 Kontakt Tel 233 690 70
 Hinweise Angeleitete, offene Gruppe, einfach vorbeikommen,
www.schwulenberatungberlin.de

„Clean Royal“

Turnus Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr
 Ort Schwulenberatung Berlin, Niebuhrstraße 59–60, 10629 Berlin
 Kontakt Tel 233 690 70
 Hinweise halboffene, angeleitete Gruppe, telefonisches Vorgespräch wird
 erbeten

NICHTSTOFFLICHE SÜCHTE

AnaDismissed - Bulimie & Anorexie

Turnus 14 tägig, Dienstag, 19.00-21.00 Uhr
 Ort Tagespflege Cheruskerstraße, Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333

CoDA - Co-Abhängigkeit/Beziehungssucht (Montag)

Turnus Montag, 19.30-21.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Seminarraum 1.24, 1. OG
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, alle Betroffenen sind willkommen,
www.coda-deutschland.de

CoDA - Co-Abhängigkeit/Beziehungssucht (Mittwoch)

Turnus Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr
 Ort Tagespflege, Cheruskerstr. 28/29, 10829 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, alle Betroffenen sind willkommen
www.coda-deutschland.de

CoDA - Co-Abhängigkeit/Beziehungssucht (Sonntag)

Turnus 1. Sonntag/Monat, 11.00-14.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Terrassenzimmer (E.28),
 Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, alle Betroffenen sind willkommen
www.coda-deutschland.de

Ess-Störungen: D+D (Binge-Eating)

Turnus Montag, 18.30-20.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Aufenthaltsraum 1.23,
 1. OG links, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/333
 Hinweise Treffen unregelmäßig. Bitte vorher Kontakt zum Selbsthilfetreff-
 punkt aufnehmen. Ausschließlich Binge-Eating.
 Konzept Teilnahme nur mit Therapieerfahrung

Dick & Dünn e. V. Beratungszentrum bei Ess-Störungen

Ort Innsbrucker Straße 37, 10825 Berlin
 Kontakt Tel. 854 49 94, Fax 8548442 und *info(at)dick-und-duenn-berlin.de*
 Telefonische Sprechzeiten: montags von 10-12 Uhr, dienstags von 15-17 Uhr,
 donnerstags von 11-13 Uhr und freitags von 12-14 Uhr
 Hinweise Kostenfreie Inforunden für betroffene Frauen und Männer ab 18 J.
 und Angehörige, kostenfreie Telefonberatungen für Jugendliche,
 kostenpflichtige Einzelberatungen, moderierte Gruppen, Fortbil-
 dungen und Präventionsangebote für Schulen
 Anmeldung erforderlich

Esstörung Bulimie, Anorexie, Orthorexie

siehe Rubrik Psychosoziales Seite 29

OA-Overeaters Anonymous, Anonyme Esssüchtige (Literaturmeeting)

Turnus Samstag, 16.00-17.30 Uhr
 Ort Barbarossastraße 64, 10781 Berlin, bitte Hofeingang benutzen
 Kontakt Claudia 01577 028 16 91, *b-schoeneberg(at)overeatersanonymous.de*
 Hinweise Selbsthilfegruppe für Menschen, die den Wunsch haben, von einer
 Esstörung zu genesen.

CLA - Clutterers Anonymous

Turnus Freitag, 16.00-17.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Raum 1.26, 1. OG
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt (030) 85 99 51-330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, 12-Schritte Programm

GA - Anonyme Spieler – Gamblers Anonymous

Turnus Montag, 19.00-20.30 Uhr
 Ort Café Lichtblick, Raum 2, 1. OG (im Café nachfragen)
 Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin
 Kontakt *ga-berlin(at)anonyme-spieler.org*
 Hinweise 1. Meeting im Monat offen für Angehörige,
www.anonyme-spieler.org

KAUFSUCHT

Turnus Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
 Ort Tagespflege Cheruskerstraße, Cheruskerstraße 28, 10829 Berlin

Turnus Freitag, 17.00-19.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30,
 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Bitte vor dem ersten Kommen Kontaktaufnahme über das Kontakt-
 formular auf der Website: www.kaufsucht-berlin.de

SCA – Sexual Compulsive Anonymous

Turnus Freitag, 18.00-19.00 Uhr
 Ort c/o Mann-O-Meter, Bülowstraße 106, 10783 Berlin,
 Sprechzeiten: Mo 8.00-12.00 und Do 16.00-19.00 Uhr
 Samstag und Sonntag, 16.00-22.00 Uhr

Kontakt Mann-O-Meter, Tel 216 80 08 und 0157 77 80 50 53
 Hinweise Offene, anonyme 12 Schritte-Gruppe für sexuell zwanghafte
 Männer
www.mann-o-meter.de und www.sca-berlin.org

Anonyme Sexaholiker Tempelhof

Turnus Mittwoch 19.15-20.45 Uhr
 Ort Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke,
 Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin

Kontakt Tel. 0177 875 68 10
[asberlin\(at\)mailbox.org](mailto:asberlin(at)mailbox.org), anonyme-sexsuechtige.de

SLAA – SEX AND LOVE ADDICTS Anonymous**Anonyme Sex- und Liebessüchtige**

Turnus Montag, 18.30-20.00 Uhr, Pekip-Raum 1.28
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Gruppe, nur Betroffene, 12-Schritte-Programm



ANGEHÖRIGE – PFLEGE

Gesprächsgruppen für pflegende An- und Zugehörige

Austausch, Reflexion und Ermutigung finden statt in kleinen angeleiteten Gesprächsgruppen an unterschiedlichen Standorten. Für pflegende Angehörige und alle, die für einen ihnen nahe stehenden Menschen Sorge tragen.

Offener Stammtisch für pflegende Angehörige in Schöneberg

Kommen Sie mit anderen pflegenden und sorgenden Angehörigen in Kontakt und nutzen Sie die Chance zum Gespräch.

Turnus jeden 1. Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Ort Kiezoase Schöneberg, Barbarossastraße 65, 10781 Berlin

Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement, Tel 32 50 08 51

pflegeengagement(at)nbhs.de

Hinweise Kooperation Kiezoase

Leitung Frau Kuckei-Funke, Dipl.-Psychologin

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Friedenau

Erfahren Sie einen hilfreichen Austausch über Anforderungen und Grenzen in der häuslichen Pflege.

Turnus jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 10.00-12.00 Uhr

Leitung Frau Kuckei-Funke, Dipl.-Psychologin

„Vital und lebensfroh“

Resilienzgruppe für pflegende An- und Zugehörige in Friedenau

Kraft schöpfen, sich gegenseitig austauschen und stärken. Erfahren Sie seelische Entlastung durch künstlerisch-kreative Methoden und Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeitsverfahren.

Turnus jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15.30-17.00 Uhr

Leitung Patrick Urban, Heilpraktiker für Psychotherapie

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 2161 Berlin

Infos und Kontaktstelle PflegeEngagement, Tel 85 99 51 225

Anmeldung *pflegeengagement(at)nbhs.de*

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Lichtenrade I

Nur wer selbst einen Angehörigen pflegt, weiß, was das für den Alltag bedeutet. Hier treffen sich Angehörige zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Turnus jeden 1. und 3. Montag im Monat, 10.00-12.00 Uhr

Ort Gemeinschaftshaus Lichtenrade, Lichtenrader Damm 198-212, 12305 Berlin

Leitung Frau Jurga, Dipl.-Psychologin

Information und Anmeldung

Kontaktstelle PflegeEngagement, Tel 85 99 51 225
pflegeengagement(at)nbhs.de

Kooperation Die Kurve e.V. und GmbH

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Lichtenrade II

Ein Familienmitglied von Ihnen leidet unter Demenz und die Herausforderungen an Sie werden immer größer? Hier treffen sich Menschen in ähnlichen Lebenslagen zum Erfahrungsaustausch, um sich gegenseitig aufzubauen und Kraft zu schöpfen.

Turnus jeden 3. Mittwoch im Monat

Ort Clubraum im Gemeindehaus der ev. Kirchengemeinde Lichtenrade Goltzstraße 33, 12307 Berlin

Leitung Anette Masserann, Examierte Krankenschwester, Systemische Trainerin und Coach (ECA), Zertifizierte Moderatorin, Multiplikatorin, demenz-balance-Modell®

Information und Anmeldung

Kontaktstelle PflegeEngagement, Tel 325 00 851
pflegeengagement(at)nbhs.de

Unterstützte Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz

In dieser Gruppe treffen sich Menschen, die um Ihre Diagnose wissen und bereit sind, darüber zu reden.

Turnus jeden 1. Montag im Monat, 10.00-12.00 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau,
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt Kontaktstelle PflegeEngagement

Anmeldung Tel 32 50 08 -51, *pflegeengagement(at)nbhs.de*

Leitung Regina Werk

Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige

Sich austauschen, gegenseitig unterstützen und bestärken.

Turnus	jeden 1. und 3. Montag im Monat
Ort	Kontakt- und Beratungsstelle Die Kurve e. V. und GmbH, Friedrich-Wilhelm-Straße 23, 12103 Berlin
Kontakt	Kontaktstelle PflegeEngagement
Anmeldung	Tel 85 99 51 -225, pflgeengagement(at)nbhs.de
Hinweise	Kooperation Die Kurve e.V. und GmbH
Leitung	Frau Jurga, Dipl.-Psychologin

Gesprächsgruppe für pflegende und Sorge tragende Angehörige in Tempelhof

Turnus	jeden 1. Montag im Monat, 14.00-16.00 Uhr
Ort	Friedrich-Wilhelm-Str. 23, 12103 Berlin
Kontakt	Tel. 85 99 51 225

Gesprächs- und Selbsterfahrungsgruppe für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Turnus	Donnerstag 18.00-19.30 Uhr telefonische Sprechzeit: Di-Sa 14.00-18.00 Uhr
Ort	KommRum, Schnackenburgstraße 4, 12159 Berlin
Kontakt	www.kommrum.de , Tel 850 787 29, h.pahl(at)kommrum.de

ANGEHÖRIGE GESUNDHEIT**Angehörige bipolar Erkrankter**

Turnus	2. Dienstag im Monat, 16.30–18.00 Uhr
Ort	Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Kontakt	Selbsthilfetreffpunkt Tel 85 99 51 -330/-333
Hinweise	Offene Gruppe. Wichtig ist der bipolare Hintergrund als Angehöriger mit und ohne Diagnose, andere Krankheitsbilder passen leider nicht in die Gruppe

Angehörige Parkinson-Erkrankter

Turnus	jeden 1. Mittwoch im Monat, 15.00-17.00 Uhr
Ort	Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Aufenthaltsraum 1.23
Kontakt	Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
Hinweise	1 € Stuhlgeld

Hilfe für Eltern, die ihr Kind durch Suizid verloren haben

Turnus jeden 4. Montag im Monat, 19.00-21.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt Tel 859951-330/-333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld

Queere Krebsangehörige

Turnus jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 18.30-20.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30,
 12161 Berlin, Multi-Raum 1.26
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise 1 € Stuhlgeld

ANGEHÖRIGE SUCHT

Al Anon www.al-anon.de

Al Anon (Angehörige von Alkohol abhängigen Menschen)

Turnus Montag 12.00-13.00 Uhr
 Ort Kiezoase Schöneberg, Gruppenraum rechts,
 Barbarossastraße 64, 10781 Berlin
 Kontakt Kiezoase, Tel 21 73 02 74
 Hinweise Englischsprachiges Gruppentreffen für Angehörige von Alkoholikern

Al Anon Mariendorf

Turnus Mittwoch, 20.00-22.00 Uhr
 Ort Gemeindehaus, Friedenstraße 20, 12107 Berlin
 Hinweise Offene Gruppen

Angehörigengruppe Alkohol, Medikamente und Drogen

Turnus Offene Sprechzeiten: Di. 16.00-18.00 Uhr, Mi. 10.00-12.00 Uhr
 Ort Psychosoziale Beratungsstelle für abhängige Menschen
 (PBAM), Goebenstraße 8, 10783 Berlin
 Kontakt PBAM, Tel 216 50 08, [pbam\(at\)pbam.de](mailto:pbam(at)pbam.de)

Angehörigengruppe Alkohol, Medikamente und Drogen

Turnus jeden 1. und 3. Montag im Monat, 16.30-18.00 Uhr
 Ort FAM Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle
 Alt Tempelhof 28, 12103 Berlin-Tempelhof
 Kontakt Tel. 782 89 89, [fam\(at\)frausuchtzukunft.de](mailto:fam(at)frausuchtzukunft.de)
 Hinweise Angeleitete Gruppe für weibliche Angehörige von Suchtmittelabhängigen, telefonische Anmeldung erbeten



Wie lebe ich mit einem beeinträchtigten Kind in einer fremden Kultur?

ELTERN-NETZWERK JAPAN

Wie gut kennen Sie die japanische Kultur und Mentalität?

Sie zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass Harmonie hoch geschätzt wird. Die Menschen in Japan mögen keine Konflikte und sind stets bemüht, eine friedliche und harmonische Lösung zu finden. Sie legen großen Wert auf Gemeinschaftssinn, Fleiß und gegenseitige Rücksichtnahme. Man bemüht sich, anderen keine Unannehmlichkeiten zu bereiten, und hält hohe Hygienestandards und Umgangsregeln ein - um nur einige der typischen japanischen Eigenschaften zu nennen. Darauf sind wir gebürtige Japaner:innen sehr stolz. Wenn wir jedoch plötzlich inmitten einer fremden Kultur vor der Aufgabe stehen, ein Kind mit Behinderung großzuziehen, stellt das unsere Welt auf den Kopf.

In Berlin leben ca. 4000 Menschen japanischer Herkunft (Stand 2023). Im Vergleich zu Weltmetropolen wie London oder New York ist die japanische Gemeinde in Berlin zwar verhältnismäßig klein, die Tendenz steigt jedoch. Japaner:innen kommen aus den unterschiedlichsten Beweggründen nach Berlin. Ihre Familienkonstellation und Lebensstile sind vielfältig. Familienzuwachs und Kindeserziehung in einer fremden Kultur sind glückbringende und erfüllende Aufgaben, verlangen den jungen Eltern jedoch viel ab. Ganz besonders, wenn beim Kind eine Behinderung bzw. eine Entwicklungsstörung festgestellt wird. Wie gehen wir damit um, wenn wir merken, dass unser Kind „anders“ ist als andere Kinder?

Heute, im digitalen Zeitalter suchen besorgte Eltern in der Regel zunächst im Internet nach Informationen zum Thema. Doch bald darauf müssen sie feststellen, dass die Tipps aus den japanischsprachigen Medien auf den deutschen Alltag oftmals nicht anwendbar sind. Von der Informationsflut deutschsprachiger Webseiten und der deutschen Bürokratie ist man jedoch schnell überfordert. Außerdem können Informationen aus dem Internet meist nur passiv aufgenommen werden. Es fehlt die Gegenseitigkeit, die ein Austausch bei einfühlsamen Gesprächen bietet. Kurz gesagt: Für eine Familie mit Migrationshintergrund ist es nicht leicht, herauszufinden, wie sie ihrem Kind ein optimales Umfeld bereitstellen kann.

„Wie schön wäre es, wenn wir mit gleichgesinnten Eltern zusammenkommen und uns in unserer Muttersprache austauschen könnten!“ – Aus diesem Gedanken heraus riefen einige japanische Mütter 2013 die Selbsthilfegruppe „Eltern-Netzwerk Japan“ ins Leben.

日本語で「障がい」という繊細なテーマについて思ったままに話せる場所です。

心配事や不安が吹き飛んでしまうくらいに笑いの絶えない時間を一緒に過ごしてみませんか？

ベルリン自閉症児・発達障害児親の会 <https://enj-berlin.com/>

Gruppe siehe Seite 54

SELBSTHILFGRUPPEN ENGLISCH**AA – Alcoholics Anonymous (English speaking)**

Hotline 8.00 am - 10.00 pm, Tel 303 066 88

Time Wednesday, Thursday, Friday, Saturday from noon - 1pm

Address Barbarossastraße 64, 10781 Berlin

Contact David M. (0176) 61 35 69 44

Speaker-Topic, Closed

AA – Alcoholics Anonymous (English speaking)

Time Tuesday from noon to 1 pm

Address The American Church, Dennewitzplatz 1, 10783 Berlin

Step-Open

English Meeting Thursday (LGBTQI in Recovery)

Time 7.30 pm - 8.45 pm (online)

Link www.alcoholics-anonymous-berlin.de/meetings/lgbtqi-in-recoveryContact 030 - 787 51 88/[ecomm.berlin\(at\)aamail.org](mailto:ecomm.berlin(at)aamail.org)Website alcoholics-anonymous-berlin.de**Meeting Saturday**

Time Saturdays 6:00 pm

Address Alvenslebenstraße 25, 10783 Berlin

Contact 030 - 787 51

Al-Anon-Verwandte und Freunde von Alkoholikern

Time Monday, 12.00-1.00 p.m.

Address Familien- und Nachbarschaftszentrum (Kiezoase),
Barbarossastraße 64, 10781 Berlin-SchönebergContact www.al-anon.de, www.alanon-english-germany.com

Terry (0176) 98 54 87 14

Al Anon “Serenity” – Family group

Time Wednesday 7.00 pm-8.30 pm

Address Barbarossastr. 65, 10781 Berlin
(Please ring the doorbell marked Kiezoase!)Contact 030 - 217 302 0288/[ecomm.berlin\(at\)aamail.org](mailto:ecomm.berlin(at)aamail.org)**Narcotics Anonymous - zur Zeit online**

Alkohol, Drogen, Medikamente

Time Sonnabend, 2.00 p.m., English

Address Crellestraße 38, Ecke Helmstraße, 10827 Berlin

Halk Kösesi Stadtteilladen

SELBSTHILFEGRUPPEN JAPANISCH 日本語グループ**Eltern-Netzwerk Japan** ベルリン自閉症児・発達障害児親の会

- Turnus einen Samstag im Monat, 13.00-16.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Seminarraum 1.24, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 322
 Information <https://enj-berlin.com/>
 Hinweise Gruppe der japanischen Eltern von Kindern mit Autismus und anderen Behinderungen. Bitte vorher anmelden.

Spiel- und Krabbelgruppe für japanisch-sprechende Familien

日本語プレイグループ

- Turnus jeden Dienstag, 10.30-12.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, PekiP-Raum 1.24, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 322
 Hinweise Offene Gruppe für japanisch-sprechende Eltern und Kinder, auch für Schwangere

Japanische AG „Sonae“ 備え

- Turnus jeden 2. Freitag im Monat, 11.00-13.00 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Aufenthaltsraum 1.23, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 322
 Hinweise Gruppe der Japanerinnen zum Thema Altersvorsorge. Bitte vorher anmelden.

SELBSTHILFEGRUPPE PERSISCH - zur Zeit online**Narcotics Anonymous****Alkohol, Drogen, Medikamente**

- Turnus Mittwoch und Samstag 17.00-18.30 Uhr
 Ort Tempelhofer Damm 133-137, 12099 Berlin Tempelhof
 Kontakt Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke
 Tel 752 12 29, [cslichtblicke\(at\)t-online.de](mailto:cslichtblicke(at)t-online.de), www.cslichtblicke.de

SELBSTHILFGRUPPEN RUSSISCH**Narcotics Anonymous**

Alkohol, Drogen, Medikamente

Turnus Dienstag, 19.00-20.00 Uhr und Freitag, 18.00-19.15 Uhr

Ort Tempelhofer Damm 133-137, 12099 Berlin Tempelhof

Kontakt Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke,
Tel 752 12 29, [cslichtblicke\(at\)t-online.de](mailto:cslichtblicke(at)t-online.de), www.cslichtblicke.de

Russischsprachige Trauergruppe Trauertrauma

Turnus jeden Samstag, 17.00-21.00 Uhr

Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Multi-Raum 1.26,
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333

Hinweise Offene Gruppe, es wird deutsch und russisch gesprochen

SELBSTHILFGRUPPEN SPANISCH**AA Alcohólicos Anónimos – español**

Tiempo domingo, 4.30

Señas Kita, Barbarossastraße 64, 10781 Berlin

Contacto Rubén: 0176 654 947 27 / Kiezoase: 030 192 95

AA Alcohólicos Anónimos – español

Tiempo Lunes, 7.-8.30 de la tarde

Fehrbelliner Strasse 92, 10119 Berlin

Contacto Rubén: 0176 654 947 27

SELBSTHILFGRUPPEN VIETNAMESISCH nhóm Viet Nam**Gelenkschmerzen Selbsthilfegruppe vietnamesisch-sprechende Frauen**

Turnus Samstag oder Sonntag im Monat, 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin

Kontakt Tel 288 795 11

Hinweise Gruppe der Frauen mit Wurzeln aus Vietnam im Seniorenalter

Seelische Gesundheitsgruppe vietnamesisch-sprechende Frauen

Turnus Samstag oder Sonntag im Monat, 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin

Kontakt Tel 288 795 11

Hinweise Gruppe der Frauen mit Wurzeln aus Vietnam vorwiegend im Seniorenalter

SELBSTHILFEINITIATIVEN**Afrika Center**

Ort Hohenstaufenstr. 3, 10781 Berlin
 Kontakt Tel. 216 91 70
afrika-center.berlin(at)t-online.de, www.afrika-center-berlin.com
 Hinweise Sprechzeiten: Montag-Freitag 9.00-14.00 Uhr

Asanteman Kroye Kuo Berlin e.V.

Turnus jeden 1. Samstag im Monat, 18.15-21.15 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Schulungsraum 4.09,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin,
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Ghana-Gruppe

Asian FLINTA* Healing Club

Turnus Freitag, 18.00-20.00 Uhr (genaue Termine nach Anfrage)
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Gruppenraum 4.02,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -322/-330/-333
flintasian(at)gmail.com
 Hinweise Asian FLINTA* Healing Club schafft einen sicheren Raum für asiatische Flinta*s zur Heilung, Unterstützung und Solidarität.

Assyrische Union Berlin e. V.

Ort Ringbahnstr. 67, 12099 Berlin
 Kontakt Tel. 781 68 64, Fax 030 7817021, *aub.said(at)arcor.de*

bridge - Berliner Netzwerke für Bleiberecht - Bleiberecht durch Arbeit

Ort Potsdamer Str. 65, 10786 Berlin
 Kontakt Tel. 901723172, Fax: 90 17 23 20
bridge(at)intmig.Berlin.de, www.bridge-bleiberecht.de
 Telefonische Erreichbarkeit: Mo & Fr 11.00-13.00 Uhr
 Hinweis Unterstützung Geflüchtete bei der Integration in Arbeit, Ausbildung und das Nachholen von Schulabschlüssen

Brongkyempem Koroye Kuo e.V.

Turnus jeden 2. Samstag im Monat, 17.30-20.30 Uhr
 Ort Nachbarschaftshaus Friedenau, Schulungsraum 4.09,
 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin,
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333
 Hinweise Offene Ghana-Gruppe, Beratung und Treffen für Landsleute

Bürgerinitiative Westtangente (BIW) e.V.

Ort Crellestraße 43, 10827 Berlin

Kontakt Tel. 788 33 96, [norbert.rheinlaender\(at\)gmx.de](mailto:norbert.rheinlaender(at)gmx.de), bi-westtangente.de

Hinweis Die parteienunabhängige und überparteiliche BIW wendet setzt sich gegen die Planung und den Bau weiterer Berliner Stadtautobahnen, gegen eine Zunahme des Autoverkehrs sowie gegen weitere Stadtzerstörung durch den Autoverkehr ein.

Freundschaftsverein Berlin-Mersin e.V.

Kontakt [berlinmersin\(at\)yahoo.de](mailto:berlinmersin(at)yahoo.de)

Hinweise www.berlin-mersin.de

Förderung der Städtepartnerschaft mit Mersin-Mezitli (Türkei), Vernetzung, Austausch und Begegnungen in Berlin und Mersin

Initiative selbständiger Immigrantinnen e.V. (ISI)

Ort Kurfürstenstr. 126, 10785 Berlin

Kontakt Tel. 611 33 36, [info\(at\)isi-ev.de](mailto:info(at)isi-ev.de), www.isi-ev.de

Sprechzeiten Montag-Donnerstag 9.00-15.00 Uhr, Freitag 10.00-13.00 Uhr

Interessengemeinschaft behinderter Studierender an der FU Berlin

Ort Gustav-Müller-Str. 41. 10829 Berlin

Kontakt Tel. 784 98 75

[pedie\(at\)zedat.fu-berlin.de](mailto:pedie(at)zedat.fu-berlin.de), www.web.fu-berlin.de/gdb

Khmer Deutsche Freundschaft e.V.

Turnus jeden Samstag im Monat, 13.00 bis 17.00 Uhr

Ort Kita Fregestr., Fregestraße 53, 12161 Berlin

Kontakt Hr. Khieu Tel 98 37 38 20 [vuthkhieu\(at\)yahoo.de](mailto:vuthkhieu(at)yahoo.de)

Hinweise Gruppe in Bezug auf Kultur und Tradition der Khmer

Spanische Gemeinde

Turnus jeden Sonntag, 15.00-19.00 Uhr

Ort Fregesaal, Fregestraße 53, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt, Tel 85 99 51 -330/-333

Hinweise Treffen für Einheimische und Freunde der spanischen Kultur

XENION Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.

akinda Berliner Netzwerk Einzelvormundschaften

Ort Dudenstr. 78, 10965 Berlin

Kontakt Tel. 880667361, [kontakt\(at\)xenion.org](mailto:kontakt(at)xenion.org), www.xenion.org

Sprechzeit Montag-Donnerstag 10.00-12.00 Uhr

ABHÄNGIGKEIT/SUCHT**AA – Anonyme Alkoholiker Kontaktstelle**

Anschrift Wernerwerkdamm 36, 13629 Berlin
 Zeit Mo-Fr 17.00-21.30 Uhr, Sa und So 19.00-21.30 Uhr
 Kontakt Tel 192 95 | english 24h, Tel 787 51 88
oea-berlin(at)anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Landesverband Berlin-Brandenburg
 Beratungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige
 Anschrift Brienzer Straße 22, 13407 Berlin
 Zeit Mo-Fr 10.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung
 Kontakt Tel 692 74 30, *www.berlin-brb.blaues-kreuz.de*
beratung-bkz(at)blaues-kreuz-blb-brb.de

Beratungszentrum bei Ess-Störungen Dick & Dünn e.V.

Beratungszentrum bei Ess-Störungen
 Anschrift Innsbrucker Straße 37, 10825 Berlin
 Zeit telefonisch: Mo-Fr, 10.00-14.00 Uhr
 Offene Beratungen (kostenfrei und ohne Voranmeldung)
 Frauen: jeder 1. Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 18.00 Uhr
 Jugendliche: Dienstag 16.00-17.00 Uhr
 Männer: 1. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr
 Angehörige und Eltern: 1. Mittwoch im Monat 16.30 Uhr
 Kontakt Tel 854 49 94
info(at)dick-und-duenn-berlin.de, www.dick-und-duenn-berlin.de

Drogennotdienst – Jugend- und Suchtberatungsstelle

Anschrift Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
 Zeit Mo-Fr, 8.30-21.00 Uhr
 Sprechstunden ohne Termin: täglich im Rahmen der Öffnungszeiten,
 auch Wochenende/Feiertage
 Rechtsberatung: (vorherige Beratung im Drogennotdienst Voraussetzung) dienstags 16.00 Uhr, (Ausländerrecht) und donnerstags
 (Strafrecht) 16.00 Uhr
 Jugendsprechstunde: donnerstags 16.00 Uhr
 Grasshopper-Gruppe: donnerstags 18.00 Uhr
 NA Meeting: montags 18.00 Uhr
 Wochenende und Feiertage 14.00-21.00 Uhr
 Kontakt Tel. 233 240 100, Fax: 233 240 101
 Hotline, ganztätig erreichbar: Tel 19 237, *Info(at)notdienstberlin.de*

FAM – Frauen-Alkohol-Medikamente & Drogen Beratungsstelle für Mädchen und Frauen

Anschrift FAM Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle
Alt Tempelhof 28, 12103 Berlin-Tempelhof

Zeit Di 10.00-12.00 und 15.00-16.00 Uhr, Mi 12.00-16.00 Uhr,
Fr 10.00-12.00 Uhr

Offene Sprechstunde: Freitag 10.00-12.00 Uhr

Kontakt Tel 782 89 89
fam(at)frausuchtzukunft.de, www.frausuchtzukunft.de

Guttempler-Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.

Information und Hilfe bei alkohol- und medikamentenbedingten Suchtproblemen

Anschrift Wildenbruchstraße 80, 12045 Berlin

Zeit Cafeteria Mo–Fr 12.00-18.00 Uhr

Kontakt Tel 68 23 76 20 (rund um die Uhr)
info(at)guttempler-berlin.com, www.guttempler-berlin.com

Hiram Haus e.V.

Suchtkrankenhilfe, Therapeutische Wohngemeinschaften und betreutes Einzelwohnen, anthroposophisch ausgerichtet

Anschrift Alt-Tempelhof 28, 12103 Berlin

Zeit Mo 10.00-16.00 Uhr | Di 14.00-16.00 Uhr | Mi 12.00-18.00 Uhr
Do 10.00-16.00 Uhr | Fr 10.00-12.00 Uhr

Kontakt Tel 788 30 53
sekretariat(at)hiram-haus.de, hiram(at)hiram-haus.de
www.hiram-haus.de

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Anschrift Tübinger Straße 5, 10715 Berlin

Zeit Mo, Di, Do und Fr 9.00-15.00 Uhr, Mi 11.00-18.00 Uhr

Kontakt Tel 85 78 43 80
info(at)kreuzbund-berlin.de, www.kreuzbund-berlin.de

Narcotics Anonymous Berlin

Hilfe bei Drogenabhängigkeit

Kontakt 0800 445 33 62
info(at)na-berlin.de, NA-Berlin.de

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Anschrift Gierkezeile 39, 10585 Berlin
Zeit Di 14.00-17.00 Uhr und Do 11.00-15.00 Uhr
Kontakt Tel 34 38 91 60, Fax 34 38 91 62
info(at)landesstelle-berlin.de, www.landesstelle-berlin.de

**PBAM – Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
für Abhängige von Alkohol, Medikamenten und anderen Suchtmitteln**

Anschrift Goebenstr. 8, 10783 Berlin
Zeit Di 16.00-18.00 Uhr und Mi 10.00-12.00 Uhr
Kontakt Tel 216 50 08
pbam(at)pbam.de, info(at)pbam.de, www.pbam.de

Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg

Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.
Anschrift Tempelhofer Damm 129, 12099 Berlin
Zeit Offene Sprechstunden: (Betroffene und Angehörige,
sowie Jugendliche und Eltern)
Mo, Mi 15.00-17.00 Uhr | Di 10.00-12.00 Uhr | Do 16.00-18.00 Uhr
Öffnungszeiten Mo 13.00-17.00 Uhr | Di 9.00-16.00 Uhr | Mi 9.00-17.00 Uhr |
Do 10.00-18.00 Uhr | Fr nach Vereinbarung
Kontakt Tel 233 24 02 60
amb(at)notdienstberlin.de, www.drogennotdienst.de

BERATUNG UND HILFE FÜR FRAUEN

AL NADI

Zentrale Anlauf- und Beratungsstelle für arabische Frauen aus ganz Berlin
Anschrift Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin
Zeit Di, Do 10.00-13.00 Uhr
Öffnungszeiten Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr
Kontakt Tel 852 06-02, Fax 859 37-91, *alnadi(at)nbhs.de*

BEGINNE – Treffpunkt und Kultur für Frauen e.V.

Anschrift Potsdamer Straße 139, 10783 Berlin
Zeit Di, Mi, Do 14.00-18.00 Uhr,
Beratung Di, Mi, Fr 12.00-16.00 Uhr
Kontakt 0153 781 43 54, *sozial(at)begine.de*
Kontakt Tel 215 14 14, *kultur(at)begine.de, www.begine.de*

FFGZ – Feministisches Frauengesundheitszentrum e.V.

Anschrift Bamberger Straße 51, 10777 Berlin

Zeit telefonisch Mo, Di, Do, Fr 10.00-13.00 Uhr
und Do 16.00-18.00 Uhr

Öffnungszeiten Di, Do 10.00-12.00 Uhr und Do 16.00-18.00 Uhr

Kontakt Tel 213 95 97, Fax 214 19 27
info(at)ffgz.de, www.ffgz.de

Familienarbeit und Beratung - FAB e. V.

Ort Crellestraße 21. 10827 Berlin

Kontakt Tel. 27 69 43 47, Fax: 27 69 43 48
kontakt(at)fab-ev.de, www.fab-ev.de

Frauenberatung TARA

Fachberatungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt, Interkulturelle
Beratungsstelle

Anschrift Ebersstraße 58, 10827 Berlin

Zeit Mo 10.00-15.00 Uhr | Di 10.00-14.00 Uhr | Mi 11.00-16.00
Do 9.00-11.00 Uhr telefonisch und nach Vereinbarung

Kontakt Tel 78 71 83 40
frauenberatung.tara(at)gmx.de, www.frauenberatung-tara.de

Frauentreff Olga – Drogen und Prostitution

Anschrift Kurfürstenstraße 40, 10785 Berlin

Zeit Mo-Sa, 14.00-20.00 Uhr

Kontakt Tel 262 89 59
olga(at)notdienstberlin.de, www.drogennotdienst.de

Frauenzimmer e.V. – Zufluchtswohnungen

Anschrift Ebersstraße 34, 10827 Berlin

Zeit Mo, Di, Do, Fr 10.00–13.00 Uhr, Mi 15.00–18.00 Uhr

Kontakt Telefon 787 50 16
team(at)frauenzimmer-ev.de, www.frauenzimmer-ev.de

**GamBe – Gesellschaft für ambulante Betreuung
und Begleitung Gambe gGmbH**

Anschrift Feurigstraße 54, 10827 Berlin

Kontakt Tel 39 89 60 24 (Hauptgeschäftsstelle in der Perleberger Str. 27,
10559 Berlin) und Tel 787 15 14 10
www.gambe-berlin.de

KIDÖB – Beratung und Unterstützung von Frauen aus der Türkei

Anschrift Rheinstraße 53-54, 12161 Berlin
Zeit Mo 15.00-16.00 Uhr, Di 10.00-12.00 Uhr, Do 10.00-13.00 Uhr
und nach Vereinbarung
Öffnungszeiten Mo-Fr 10.00-16.00 Uhr
Kontakt Tel 85 40 60-800, Fax 85 40 60-809, *kidoeb(at)nbhs.de*

LARA e.V. - Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen, trans*, inter* und nicht-binären Personen

Anschrift Fuggerstraße 19, 10777 Berlin
Zeit Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr
Kontakt Beratung und telefonische Hotline, Terminvergabe
Tel 216 88 88, *beratung(at)lara-berlin.de, www.lara-berlin.de*

Leben Lernen e.V. – Beratungsstelle für Mädchen*, junge Frauen* und junge Mütter*

Anschrift Gutzkowstraße 7, 10827 Berlin
Zeit Mo-Do 11.00-16.00 Uhr
Beratung nach telefonischer Anmeldung
Kontakt Tel 784 26 87, *www.lebenlernenberlin.de*
beratung(at)lebenlernenberlin.de

Lesbenberatung Berlin

Anschrift Kulmer Straße 20 A, 10783 Berlin
Zeit Montag 11.00-14.00 Uhr, Dienstag 10.00-16.00 Uhr
Mittwoch 14.00-17.00 Uhr, Donnerstag 15.00-18.00 Uhr
Kontakt Tel 215 20 00, *info(at)lesbenberatung-berlin.de*
www.lesbenberatung-berlin.de

S.U.S.I. Interkulturelles Frauenzentrum

Anschrift Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin
Kontakt Tel 78 95 93 94, Fax 28 87 95 14, *info(at)susi-frauen-zentrum.com*
www.susi-frauen-zentrum.com
Hinweise Beratung für Migrantinnen und verschiedene Gruppen in unterschiedlichen Sprachen (spanisch, russisch, polnisch, vietnamesisch, persisch, portugiesisch, türkisch, rumänisch, griechisch, georgisch, italienisch)

GESUNDHEIT/KRANKHEIT**aktiv und selbstbestimmt e.V. - Beratung für Menschen mit Behinderung**

Ort Mariendorfer Damm 8, 12109 Berlin

Kontakt Tel. 398 202 181, www.akse-ev.de

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. Selbsthilfe Demenz

Anschrift Friedrichstraße 236, 10969 Berlin

Zeit Di 14.00-18.00 Uhr, Mi und Do 10.00-15.00 Uhr

Kontakt Tel 89 09 43 57

[info\(at\)alzheimer-berlin.de](mailto:info(at)alzheimer-berlin.de), www.alzheimer-berlin.de

Berliner Aids-Hilfe e.V.

Anschrift Kurfürstenstr. 130, 10785 Berlin Schöneberg

Büro Mo-Do 10.00-18.00 Uhr, Fr 10.00-15.00 Uhr / Allgemeine offene Beratung Mo.& Mi. 10.00-16.00 Uhr, Fr. 10.00-15.00 Uhr

Kontakt Tel 885 64 00

allgemeine Anfragen bitte immer über das gesicherte Portal:
www.aidshilfe-beratung.de

Coaching für körperliche und seelische Gesundheit

Anschrift Nachbarschaftshaus Friedenau,
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt Selbsthilfetreffpunkt Tel 85 99 51 -330/-333

DRK Seniorenberatung für Schöneberg und Wilmersdorf

Anschrift Schlangenbader Straße 11/12, 14197 Berlin

Kontakt Maren Holecska, Tel 824 76 33

[besuchsdienst\(at\)drk-wilmersdorf.de](mailto:besuchsdienst(at)drk-wilmersdorf.de)

EUTB Deutscher Schwerhörigenbund Onlineberatung

Anschrift Sophie-Charlotten-Straße 23a, 14059 Berlin

Kontakt [eutb-onlineberatung\(at\)schwerhoerigen-netz.de](mailto:eutb-onlineberatung(at)schwerhoerigen-netz.de)

www.schwerhoerigen-netz.de/online-beratung

Förderzentrum Autismus e.V.

Anschrift Ordensmeisterstr. 12, 12099 Berlin

Zeit Montag-Donnerstag 10.00-17.00 Uhr

Kontakt Tel 722 900 26, Fax: 030 722 932 12,

[mail\(at\)fz-autismus.de](mailto:mail(at)fz-autismus.de), www.fz-autismus.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr

Vorträge und Kursangebote (Vermittlung von Selbsthilfegruppen, siehe Veranstaltungsflyer oder Website, Ärztliche Beratung, Psychoonkologische Beratung, Ernährungsberatung Veranstaltungsprogramm, kostenloser Versand von vielfältigem Informationsmaterial

Anschrift Fritz-Reuter-Strasse 7, 10827 Berlin
 Zeit Mo 14.00-17.00, Di, Do 10.00-13.00, Mi 13.00-16.00 Uhr
 Kontakt Tel 342 50 41, Fax 86421919
gfbk-berlin(at)biokrebs.de, www.biokrebs.de

Gesundheitsamt Tempelhof-Schöneberg

Anschrift Rathausstraße 27, 12105 Berlin
 Mit nachfolgend aufgeführten Diensten:

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, AIDS- und Krebserkrankung

Kontakt Tel 902 77-75 75

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD)

für Schöneberg und Friedenau
 Anschrift Welsnerstraße 23, 10777 Berlin
 Zeit Do 15.00-17.00 Uhr
 Kontakt Tel 902 77-61 29

Außenstelle Familientreffpunkt
 Anschrift Kurmärkische Straße 1-3, 10783 Berlin
 Zeit Nur Freitag vormittags 10.00-12.00 Uhr
 Kontakt Tel 902 77-65 01 / -67 99 / -67 70

für Tempelhof und Mariendorf (nördl. Teil)
 Anschrift Kaiserstraße 126, 12105 Berlin
 Zeit Di 14.00-16.30 Uhr
 Kontakt Tel 902 77 -74 18 /-26 97

für Mariendorf (südl. Teil), Marienfelde und Lichtenrade
 Anschrift Lichtenrader Damm 198-212, 12305 Berlin
 Zeit Mo 14.00-16.30 Uhr
 Kontakt Tel 902 77-41 13 / -80 06
 Tel 902 77-41 11 / -81 26 / -81 27

Hospiz Schöneberg-Steglitz

Anschrift Kantstraße 16, 12169 Berlin

Kontakt Tel 76883-0, *stationaeres-hospiz(at)nbhs.de***Ambulante Hospizbegleitung**Kontakt Tel 76883104, *ambulantes-hospiz(at)nbhs.de***Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD)**

Anschrift Welslerstraße 21, 1. Etage, 10777 Berlin

Zeit nach Vereinbarung, Di, Mi, Do 13.00-15.00 Uhr

Telefonsprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 9.00-12.00 Uhr

Kontakt Tel 902 77-69 00

Legasthenie Zentrum Schöneberg gGmbH

Anschrift Uhlandstraße 134, 10717 Berlin

Zeit Mo-Fr 9.00-13.00 Uhr

Kontakt Tel 216 96 10, *bereich.schoeneberg(at)lz-schoeneberg.de*
*www.legasthenie-zentrum-schoeneberg.de***Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD -
Regionale Beratungsstelle Berlin**

Ort Tempelhofer Weg 62, 12347 Berlin

Kontakt Tel 868-721 155, *info(at)patientenberatung.de, www.upd-online.de***Planungs- und Koordinierungsstelle, Bereich Gesundheit**

Anschrift Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin

Kontakt Tel 902 77-47 80

Pro Familia

Anschrift Kalckreuthstraße 4, 10777 Berlin

Zeit Offene Sprechstunde (ohne vorherige Anmeldung): Mo und Do
15.00-18.00 Uhr, Sa 9.00-12.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Termine nach telef. Vereinbarung

Kontakt Tel 39 84 98 98, *berlin(at)profamilia.de, www.profamilia-berlin.de***Zentrum für Familienplanung**

Anschrift Rubensstraße 125, 12157 Berlin

Kontakt Tel 902 99-17 01

zentrum-familienplanung(at)ba-sz.berlin.de

Landeselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und Gleichartig Behinderter Berlin e.V. – LVSB e.V.

Anschrift Turmstraße 21, Haus K, Eingang A, 10559 Berlin
 Zeit Di und Do 10.00-14.00 Uhr
 Kontakt Tel 39 74 70 97, [mail\(at\)lvsb-ev.de](mailto:mail(at)lvsb-ev.de), www.lvsb-ev.de

Krebsberatung Berlin – Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige e.V.

Anschrift Dernburgstraße 59, 14057 Berlin-Charlottenburg
 Zeit Mo, Di, Do, Fr 11.00-13.00 Uhr, Mi 15.00-17.00 Uhr
 Kontakt Tel 89 40 90 40, [kontakt\(at\)krebsberatung-berlin.de](mailto:kontakt(at)krebsberatung-berlin.de)
www.krebsberatung-berlin.de

PSYCHE/SEELISCHE ERKRANKUNGEN

BIP – Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie in Berlin

Anschrift Grunewaldstraße 82, 10823 Berlin
 Zeit Mo 10.00-14.00 Uhr, Di 14.00-18.00 Uhr, Mi 10.00-14.00 Uhr (nur telefonische Beratung), Do 10.00-14.00 Uhr
 Kontakt Tel 789 50 03 60
[info\(at\)psychiatrie-beschwerde.de](mailto:info(at)psychiatrie-beschwerde.de)
www.psychiatrie-beschwerde.de

Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke e.V.

Anschrift Tempelhofer Damm 133, 12099 Berlin
 Zeit Mo-Do 15.00-19.00 Uhr, Fr und Sa 15.00-18.00 Uhr
 Kontakt Tel 752 12 29, [cslichtblicke\(at\)t-online.de](mailto:cslichtblicke(at)t-online.de), www.cslichtblicke.de

K.I.D.S. - e.V. Umgangscfé

Turnus Donnerstag 16.00-18.00 Uhr (Friedrich-Franz-Str. 15)
 weitere Aktivitäten im Boseclub, Friedrich-Wilhelm-Str. 30,
 12103 Berlin Tempelhof
 Kontakt Frau Niendorf (757 06 144) [zentrale\(at\)kids-berlin.com](mailto:zentrale(at)kids-berlin.com),
www.kids-berlin.com
 Hinweise K.I.D.S. - Verein zur sozialpädagogischen und psychologischen Unterstützung von seelisch behinderten und von seelischer Behinderung bedrohten Kindern e.V. Hilfe für Familien bei ihren Erziehungsaufgaben, insbesondere in Konflikt und Krisensituationen

KommRum e.V. – Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Kranke und Angehörige

Anschrift Schnackenburgstraße 4, 12159 Berlin
 Zeit Di, Mi, Do 15.00-21.00 Uhr, Fr, Sa 15.00-19.00 Uhr
 Öffnungszeit ist auch Beratungszeit, einfach das Team ansprechen
 Kontakt Tel 851 90 25, [kbs-friedenau\(at\)kommrum.de](mailto:kbs-friedenau(at)kommrum.de), www.kommrum.de

Kontakt- und Beratungsstelle S-Bhf Schöneberg der Pinel gGmbH

Anschrift Tageszentrum Schöneberg, Ebersstraße 67, 10827 Berlin
 Öffnungszeiten Mo 9.00-18.00 Uhr, Di-Do 9.00-17.00 Uhr, Fr 9.00-16.00 Uhr
 Kontakt Tel 233 216 850, [s-bahnhof\(at\)pinel.de](mailto:s-bahnhof(at)pinel.de), www.pinel.de

Die Kurve e.V.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
 Anschrift Forddamm 1, 12107 Berlin
 Zeit Mo, Di und Do 10.00-16.00 Uhr (Forddamm)
 Mi 13.00-16.00 Uhr (Lichtenrade)
 Kontakt Tel 74 00 63 14 (Forddamm), Tel 745 90 83 (Lichtenrade)
[kbs\(at\)die-kurve.de](mailto:kbs(at)die-kurve.de), www.die-kurve.de

Neuhland

Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Krisen, speziell bei Suizidgefährdung
 Anschrift Nikolsburger Platz 6, 10717 Berlin
 Zeit Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr
 Kontakt Tel 873 01 11. [post\(at\)neuhland.de](mailto:post(at)neuhland.de), www.neuhland.de
 speziell Beratung: [beratungsstelle\(at\)neuhland.net](mailto:beratungsstelle(at)neuhland.net)

Peer-Beratung Depressionen, Zwänge, Ängste, Essstörungen

Anschrift Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
 Kontakt Selbsthilfetreffpunkt Tel 85 99 51 -330/-333

Tauwetter e.V.

Anlaufstelle für Männer*, die in der Kindheit oder Jugend sexualisierte Gewalt erfahren haben
 Anschrift Gneisenaustraße 2a, 10961 Berlin
 Zeit Di 16.00-18.00 Uhr, Mi 10.00-13.00 Uhr, Do 17.00-19.00 Uhr
 Kontakt Tel 693 80 07, [mail\(at\)tauwetter.de](mailto:mail(at)tauwetter.de), www.tauwetter.de

Trauerberatung, Evangelischer Kirchenkreis;

Einzelgespräche und Trauergruppen

Anschrift Götzstraße 24e, 12099 Berlin

Kontakt Tel 755 15 16-20

Unabhängige Soziale Beratung Tempelhof-Schöneberg

c/o Schuldner- und Insolvenzberatung Tempelhof-Schöneberg

Anschrift Germaniastraße 18-20, 12099 Berlin

Kontakt Frau Kahle (0159 - 06 12 87 21), Frau Hübner (0159 - 06 12 78 51)
Tel 225 01 30-0, [usb\(at\)dwstz.de](mailto:usb(at)dwstz.de), www.dwstz.de

Weglaufhaus „Villa Stöckle“

für wohnungslose oder akut von Wohnungslosigkeit betroffene
Psychiatriebetroffene

Anschrift PF 280 427, 1344 Berlin

Kontakt Tel 40 63 21 46, [info\(at\)weglaufhaus.de](mailto:info(at)weglaufhaus.de), www.weglaufhaus.de

LGBTQ+

LSVD Lesben- und Schwulenverband Berlin-Brandenburg e.V.

Anschrift Kleiststraße 35, 10787 Berlin

Zeit Mi und Fr 15.00-18.00 Uhr

Kontakt Tel 22 50 22 15, [berlin\(at\)lsvd.de](mailto:berlin(at)lsvd.de), www.berlin.lsvd.de

LesMigraS - Lesbenberatung Berlin e.V.

Ort Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin

Kontakt Tel. 21 91 70 09, [info\(at\)lesmigras.de](mailto:info(at)lesmigras.de)

Sprechzeiten Mo, Mi, Fr 14 - 17, Di 10 - 16, Do 14 - 18.30 Uhr

Hinweise Beratung für Lesben, bisexuelle Frauen*, Trans*, Inter*, Nicht-Bi-
näre und Queere Menschen (kostenlos, vertraulich) zu den The-
men: Gewalt, Diskriminierung, Asyl

Miles – Zentrum für Migranten, Lesben und Schwule

Anschrift Kleiststraße 35, 10787 Berlin

Zeit Mo-Fr 10.00-15.00 Uhr

Kontakt Tel 22 50 22 15, [miles\(at\)blsb.de](mailto:miles(at)blsb.de), www.miles.lsvd.de

Hinweis vor einer Beratung ist eine Anmeldung (Telefon/E-Mail) nötig

MANEO - Das schwule Anti-Gewalt-Projekt

Ort Bülowstr. 106, 10783 Berlin

Kontakt Tel. 216 33 36, [maneo\(at\)maneo.de](mailto:maneo(at)maneo.de), www.maneo.de**Mann-O-Meter e.V.**

Berlins schwuler Checkpoint

Anschrift Bülowstraße 106, 10783 Berlin

Zeit Di bis Fr 17.00-22.00, Sa, So 16.00-20.00 Uhr

Kontakt Tel 216 80 08, [info\(at\)mann-o-meter.de](mailto:info(at)mann-o-meter.de)**Schwulenberatung Berlin**

Anschrift Niebuhrstraße 59/60, 10629 Berlin

Zeit Mo-Fr 9.00-17.00 Uhr, auch telefonische Terminvereinbarung

Kontakt Tel 44 66 88 -111

[info\(at\)schwulenberatungberlin.de](mailto:info(at)schwulenberatungberlin.de)www.schwulenberatungberlin.de

Hinweise weitere Standorte in der Wilhelmstr. 115, 10963 Berlin

Tel 44 66 88 -115

und Hermannstr. 256-258, 12049 Berlin, Tel 44 66 88 -114

subway Berlin e.V.

Hilfe für Jungen* und Männer*, die unterwegs sind und anschaffen

Anlaufstelle, Beratung und Einzelfallhilfe, ärztliche Versorgung

Anschrift Kirchbachstrasse 5, 10783 Berlin

Öffnungszeiten Mo, Di, Do 13.00-17.00 Uhr und

Fr 15.00-19.00 Uhr

Tel 23 52 04 76, Fax 23 52 04 77

Kontakt [jungs\(at\)subway-berlin.de](mailto:jungs(at)subway-berlin.de), www.subway-berlin.org**Väterzentrum Berlin e.V.**

Anschrift Marienburgerstraße 28, 10405 Berlin

Sprechzeiten Montag 10.00-14.00 Uhr und Dienstag bis Donnerstag 10.00-

15.00 Uhr (Wir sind allerdings auch zu anderen Zeiten erreichbar)

Kontakt Tel 28 38 98 61

[info\(at\)vaeterzentrum-berlin.de](mailto:info(at)vaeterzentrum-berlin.de), www.vaeterzentrum-berlin.de

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Kontakt Tel 11 61 17 rund um die Uhr

Berliner Krisendienst

Anschrift Überregionaler Bereitschaftsdienst:

Große Hamburger Straße 5, 10115 Berlin

Zeit Mo - So 0.00-8.00 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen von
8.00-16.00 Uhr

Tel 390 63 10 oder die Rufnummer der Region

Mo-Fr von 8.00-16.00 Uhr

telefonische Information und Weitervermittlung unter

Tel 390 63 10 oder die Rufnummer der Region

Kontakt Tel 390 63 00

Berliner Krisendienst Steglitz-Zehlendorf und Tempelhof-Schöneberg

Anschrift Schloßstraße 128, 12163 Berlin

Zeit täglich von 16.00-24.00 Uhr

Kontakt Tel 390 63 60

BIG e.V. – Hotline bei häuslicher Gewalt gegen Frauen

Zentrale Notruf-, Beratungs- und Vermittlungsstelle, Vermittlung von
Frauenhausplätzen

Kontakt Tel 611 03 00 (8.00-23.00 Uhr), www.big-hotline.de

DND – Drogennotdienst

Kontakt Tel 19 237, rund um die Uhr

Frauenkrisentelefon

Kontakt Tel 615 42 43

Zeit Mo, Di, Do 10.00-12.00 Uhr, Mi 15.00-17.00 Uhr,

Fr 19.00-21.00 Uhr, Sa, So 17.00-19.00 Uhr

Migrantinnenberatung: Terminvereinbarung Tel 615 75 96
(deutsch, englisch, farsi/dari)

Feuerwehr und Notarzt

Kontakt Tel 112 rund um die Uhr

Giftnotruf der Charité

Kontakt Tel 192 40 rund um die Uhr

Jugendnotdienst

Kontakt Tel 61 00 62 rund um die Uhr

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst/Notdienst

Kontakt Tel 31 00 31 rund um die Uhr

Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)

Zeit Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr

Kontakt Tel 0800-11 61 11

Hinweis Jugendliche beraten Jugendliche Sa 14.00-20.00 Uhr

Kindernotdienst

Kontakt Tel 61 00 61

Kinderschutzzentrum Berlin

Zeit täglich 9.00-20.00 Uhr

Kontakt Tel 683 91 10

Krankentransport Deutsches Rotes Kreuz

Kontakt Tel 08000 365 000 rund um die Uhr

Mädchennotdienst

Kontakt Tel 61 00 63 rund um die Uhr

Polizei (alle Dienststellen)

Kontakt Bürgertelefon 46 64-46 64 rund um die Uhr

Notruf 110 rund um die Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst Tempelhof-Schöneberg

Kontakt Tel 902 77-75 75

Zeit Montag bis Freitag von 08.00-16.00 Uhr

Schwules Überfalltelefon und Opferhilfe

Zeit Sonntag - Freitag 17.00-19.00 Uhr, Samstag 17.00-0.00 Uhr

Kontakt Tel 216 33 36

Telefonseelsorge

Kontakt Tel 0800-111 01 11 rund um die Uhr (evangelisch)
oder 0800-111 02 22 (katholisch)
bundesweit kostenlos

Weißer Ring – Opfer-Infotelefon

Zeit täglich 7.00-22.00 Uhr
Kontakt Tel bundesweit 11 60 06

Wildwasser, Mädchennotdienst

Kontakt Tel 21 00 39 90, rund um die Uhr

Zahnärztlicher Notdienst

Zeit täglich 0.00-24.00 Uhr (Bandansage)
Kontakt Tel 89 00 43 33

Zahnklinik Tempelhof – Medeco

Anschrift Mariendorfer Damm 19-21, 12109 Berlin
Zeit Montag bis Samstag nach Vereinbarung
Kontakt Tel 707 94 90-0
tempelhof(at)zahnklinik-in-berlin.de



**Nachbarschaftsheim Schöneberg
Pflegerische Dienste gGmbH**

- **Sozialstation Friedenau**
Bundesallee 50, 10715 Berlin
Tel 8 54 01 -93, Fax 85 40 19 -50
sozialstation-bundesallee(at)nbhs.de
- **Gemeinschaftlich Wohnen**
Bundesallee 50, 10715 Berlin
Tel 85 40 19 56, Fax 85 40 19 -50
gemeinschaftlich-wohnen(at)nbhs.de
- **Beratung rund um die Pflege**
Bundesallee 50, 10715 Berlin
Tel 85 40 19 51, Fax 85 40 19 -50
sozialarbeit-pflege(at)nbhs.de
- **Familienpflege**
Cranachstr. 7, 12157 Berlin
Tel 22 18 28 -929, Fax 22 18 28 925
familienpflege(at)nbhs.de
- **Hospiz Schöneberg-Steglitz**
Stationäres Hospiz
Kantstraße 16, 12169 Berlin
Tel 76 88 31 -02, Fax 76 88 31 -11
stationaeres-hospiz(at)nbhs.de
- **Hospiz Schöneberg-Steglitz**
Ambulanter Hospizdienst
Kantstraße 16, 12169 Berlin
Tel 76 88 31 -04, Fax 76 88 31 -11
ambulantes-hospiz(at)nbhs.de
- **Tagespflege Schöneberger Insel**
Cheruserstr. 28/29, 10829 Berlin
Tel 85 50 28 -0, Fax 85 50 60 -19
tagespflege(at)nbhs.de

- **Ehrenamtliche Besuchsdienste
und Betreuungsgruppen**

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Tel 85 99 51 -223, Fax 85 99 51 -11
besuchsdienst(at)nbhs.de

Ergänzende Angebote



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG E.V.
Bildung · Kultur · Erziehung · Pflege · Selbsthilfe · Soziale Dienste

- **Kontaktstelle Pflegeengagement**

Standort Holsteinische Straße 30
Tel 85 99 51-225, Fax 85 99 51-11
Standort Cranachstraße 7,
Der Nachbar, Tel 32 50 08 51
pflegeengagement(at)nbhs.de

- **Selbsthilfetreffpunkt**

Tel 85 99 51 -330 und 85 99 51 -333
Fax 85 99 51 -11
selbsthilfe(at)nbhs.de

- **Cura Betreuungsverein**

Tel 85 69 800, Fax 85 69 80 30
cura-ts(at)nbhs.de

**Pflege?
Gerne!**



Unterstützung für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige

- Sie leben zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft?
- Sie pflegen und betreuen ihren an Demenz erkrankten Ehemann?
- Sie pflegen Ihren Vater nach einem Schlaganfall?
- Sie kümmern sich um Ihre altgewordene Nachbarin?

Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir unterstützen Sie durch:

- Ehrenamtlicher Besuchsdienst für Betroffene und Angehörige
- Vermittlung in Gesprächsgruppen und Unterstützung bei der Neugründung
- Entlastungsgespräche für Angehörige und Betroffene
- Informationsveranstaltungen und Präventionstangebote
- Bereitstellung von Informationsmaterialien und Räumlichkeiten
- Unterstützung von Nachbarschaftsinitiativen und Nachbarschaftshilfen

Kontaktstelle PflegeEngagement Tempelhof-Schöneberg

Im Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
Tel 85 99 51 -225, [pflegeengagement\(at\)nbhs.de](mailto:pflegeengagement(at)nbhs.de)

Im Stadtteiltreff - Der Nachbar
Cranachstraße 7, 12157 Berlin
Tel 32 50 08 51, [pflegeengagement\(at\)nbhs.de](mailto:pflegeengagement(at)nbhs.de)

selko»

Im Projektverbund selko e.V. –
Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen



Gefördert vom Land Berlin, der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, von den Landesverbänden der Pflegekassen in Berlin und dem Verband der privaten Krankenversicherungen e.V.

Der Nachbar – Stadtteiltreff

Kaum jemand möchte im Alter und bei Pflegebedürftigkeit alleine sein oder gar seine vertraute Umgebung verlassen. Um möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können, ist eine tragfähige Nachbarschaft besonders wichtig, wir möchten dazu einen Beitrag leisten.



Im „Nachbarn“ treffen sich Menschen aus der Nachbarschaft um ins Gespräch zu kommen, gemeinsam Hobbys nachzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Insbesondere möchten wir Senior/innen, Pflege- und Betreuungsbedürftige und pflegende Angehörige einladen. Ideen und Engagement aus der Nachbarschaft sind uns dabei ausdrücklich willkommen!

Viele unserer Gruppen werden durch ehrenamtliche Mitarbeiter/innen betreut, dadurch erhalten Pflegebedürftige bei uns die für sie notwendige Unterstützung. Pflegende Angehörige können somit spontan eine Auszeit nehmen.

„Der Nachbar“ bietet für alle:

- Barrierefreien Raum für Gespräche und Kontakte
- Gruppenaktivitäten (z.B. Skat, Hockergymnastik, Wandern, Gedächtnistraining)
- Selbsthilfe und Beratungsangebote
- Wechselnde Veranstaltungen
- Vermittlung von Nachbarschaftshilfen
- Unterstützung bei Nachbarschaftsinitiativen
- Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement
- Beratungsangebote

Der Nachbar – Stadtteiltreff

Cranachstraße 7
12157 Berlin
Tel 32 50 08 51
pflegeengagement(at)nbhs.de



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG
Bildung · Kultur · Erziehung · Pflege · Selbsthilfe · Soziale Dienste



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG E.V.

Ein Haus für alle

Das Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. wurde 1945 von engagierten Bürgerinnen und Bürgern gegründet und ist ein gemeinnütziger Träger sozialkultureller Angebote und pflegerischer Dienste. Sein Ziel ist es, mit der Verbindung von sozialen, kulturellen und gesundheitsfördernden Aktivitäten, der Ermunterung zur Selbsthilfe, zur Beteiligung, zum Engagement und der Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten bürgernahe soziale Arbeit zu gestalten und durch fachlich qualifizierte Dienstleistung das Wohlbefinden der Bevölkerung zu fördern.

Alle sind eingeladen, diesen Ort zu nutzen: zur Entspannung, zur Information, zur Kommunikation, zum Ausprobieren und Entwickeln der eigenen Talente, zu nachbarschaftlicher Einflussnahme, zur Teilhabe und zum bürgerschaftlichen Engagement.

Das Nachbarschaftsheim Schöneberg beschäftigt ca. 1.000 festangestellte Mitarbeitende und mehr als 1.000 ehrenamtliche Mitarbeiter/innen. Unter seinem Dach befinden sich ca. 80 Projekte und Einrichtungen in den Bezirken Tempelhof-Schöneberg, Steglitz-Zehlendorf und Charlottenburg-Wilmersdorf, die im Jahr 2013 von über einer Million Bürger/innen besucht wurden.

Unsere Einrichtungen

- **Für Kinder und Jugendliche**

25 Kindertagesstätten für Kinder im Alter von acht Wochen bis sechs Jahren, Familienbildung mit Angeboten für Eltern und Kinder wie zum Beispiel Eltern-Kind-Turnen, Geburtsvorbereitung oder Elternseminare.

Neun Jugendfreizeiteinrichtungen mit den Schwerpunkten Natur und Umweltpädagogik, Medien, Musik, Theater und Tanz, Sport und Kreativität.

Neun Ganztagsbetreuungen an Grundschulen, drei Ganztagsbetreuungen an Oberschulen, zehn Stationen der Schulsozialarbeit.

● **Im Bereich Pflege und pflegerische Dienste**

Eine Sozialstation der ambulanten Pflege, Pflege und Betreuung in Wohngemeinschaften, Tagespflege, Ambulanter Hospizdienst, stationäres Hospiz, Besuchsdienste, Pflege- und Sozialberatung, Familienpflege/ Haushaltshilfe

● **Für die rechtliche Betreuung und Vorsorge**

Drei Standorte des Betreuungsvereins Cura

● **Im Bereich Stadtteil- und Kulturarbeit**

Freizeitaktivitäten, Kurse und Gruppen, Beratung und persönliche Unterstützung wie zum Beispiel der Selbsthilfetreffpunkt, Community Care, das Seniorentheater „Theater der Erfahrungen“, verschiedene Chöre, die Stadtteilzeitung sowie Al Nadi und Kidöb – Beratungsstellen für arabische und türkische Frauen, Gemeinschaftsunterkunft für allein reisende Frauen mit und ohne ihre Kinder.

Leitlinien der sozialkulturellen Arbeit im Nachbarschaftsheim Schönberg

Sozialen Problemen zuvorkommen

Wir verknüpfen Sozial- und Kulturarbeit miteinander, weil soziale und kulturelle Identität einander bedingen. Zudem werden unsere Einrichtungen durch Kulturarbeit attraktiv und zugänglich für jedermann. Der sozialen Einrichtungen mitunter anhaftende negative Charakter verschwindet. Sowohl der soziale als auch der kulturelle Bereich bieten sich dafür an, aktiv mitzuwirken oder sich passiv zu entspannen.

Selbsthilfe für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Wir ermuntern zur Selbsthilfe im sozialen und gesundheitlichen Bereich, zur Auseinandersetzung mit der eigenen Person oder mit den unmittelbaren Lebensbedingungen.

Die Selbstorganisation der Bürger stärken

Wir unterstützen jede Form der Selbstorganisation der Bürger, in dem wir Räume, Technik, Wissen und Erfahrung zur Verfügung stellen und, falls gewünscht Kontakte zur Öffentlichkeit, Presse, Politik, Verwaltung herstellen und im Konfliktfall vermitteln. Freizeitangebote, sowie soziale und kulturelle Aktivitäten.

Familienzentrum Marienfelde

Anschrift Luckeweg 15, 12279 Berlin

Kontakt Tel 72 01 89 46

familienzentrum.marienfelde(at)nusz.de

www.nusz.de

Nachbarschafts- und Familienzentrum Kurmark

Anschrift Kurmärkische Straße 13, 10783 Berlin

Kontakt Tel 25 79 75 38

kurmark(at)pfh-berlin.de

www.pfh-berlin.de/kurmark

Halk Kösesi – Stadtteilladen

Anschrift Crellestraße 38, 10827 Berlin

Kontakt Tel 78 70 40 50

info(at)stadtteilvereinschoeneberg.de

www.stadtteilvereinschoeneberg.de

Jugend- und Familienzentrum Jeverneun

Anschrift Jeverstraße 9, 12157 Berlin

Kontakt Tel 79 74 78-03

jeverneun(at)nbhs.de

www.nbhs.de

Kiezoase – Familien- und Nachbarschaftszentrum

Anschrift Barbarossastraße 65, 10781 Berlin

Kontakt Tel 21 73 02 02

kiezoase(at)pfh-berlin.de

www.kiezoase.de

Nachbarschaftstreff in der Britzer Straße

Anschrift Britzer Straße 60 e, 12109 Berlin Tempelhof

Kontakt Tel 70 17 09 72

nbt-britzerstr(at)nusz.de

www.nusz.de

Nachbarschafts-, Stadtteil- und Kulturzentren 85

Nachbarschaftstreffpunkt Huzur

Anschrift Bülowstraße 94, 10783 Berlin

Zeit Mo-Fr 10.00-16.00 Uhr

Kontakt Tel 902 77 79 79
huzur(at)esperanto-berlin.de
*www.esperanto-berlin.de***Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum in der ufaFabrik e.V.**

Anschrift Viktoriastraße 13, 12105 Berlin

Kontakt Tel 75 50 30

Tel 75503122 (Familien- und Nachbarschaftstreffpunkt)

*info(at)nusz.de**www.nusz.de***Nachbarschaftshaus Friedenau**

Anschrift Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Kontakt Tel 85 99 51-100

*information(at)nbhs.de**www.nbhs.de***S.U.S.I. Interkulturelles Frauenzentrum**

Anschrift Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin

Kontakt Tel 78 95 93 94, Fax 28879514

Mo., Mi., Do., Fr. 10.00 - 14.00 Uhr

*info(at)susi-frauen-zentrum.com**www.susi-frauen-zentrum.com***Familienzentrum Lichtenrade**

Anschrift Lichtenrader Damm 198-212, 12305 Berlin

Kontakt Tel 701 764 13, Mobil 0176 7300 8157

*familienzentrum.lichtenrade(at)nusz.de**www.nusz.de*

● **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Charlottenburg-Wilmersdorf

Anschrift Bismarckstraße 101 Eingang Weimarer Straße, 5. Etage,
10625 Berlin (Charlottenburg)
Tel 89 02 85 38, Fax (030) 89 02 85 40
selbsthilfe(at)sekis-berlin.de
https://selbsthilfe-charlottenburg-wilmersdorf.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

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

● **Friedrichshain-Kreuzberg**

Selbsthilfekontaktstelle Berlin Friedrichshain-Kreuzberg

Anschrift Boxhagener Straße 89, 10245 Berlin (Friedrichshain)
Tel 291 83 48, Mobil 0151-180 88 861
info(at)selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Fremdsprachenkompetenz: Russisch (auf Anfrage), Englisch

Träger Volkssolidarität LV Berlin e.V.

● **Lichtenberg**

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen

Anschrift Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin (Hohenschönhausen)
Tel 96 2 10 33; Fax (030)36 46 27 36
info(at)selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch, Italienisch

Träger Kiezspinne FAS e.V.

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse

Anschrift Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin (Lichtenberg)
Tel 55 49 18 92, Fax (030) 55 48 96 34
selbsthilfe.synapse(at)kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Träger Kiezspinne FAS e.V.

● Marzahn-Hellersdorf

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Anschrift Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin (Marzahn)
 Tel 542 51 03, Fax (030) 540 68 85
selbsthilfe(at)wuhletal.de
www.wuhletal.de

Fremdsprachenkompetenz: Russisch
 Träger Wuhletal-Psychosoziales Zentrum gGmbH

● Mitte

Selbsthilfe – Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Anschrift Perleberger Straße 44, 10559 Berlin (Tiergarten)
 Tel 394 63 64, Fax (030) 394 64 85
kontakt(at)stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch, Arabisch und Farsi
 Träger StadtRand gGmbH

● Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Anschrift Lipschitzallee 80, 12353 Berlin (Gropiusstadt)
 Tel 605 66 00, Fax (030) 605 68 99
kleibs.sued(at)sh-stzneukoelln.de
asmus.sued(at)sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Fremdsprachenkompetenz: Bosnisch-Serbisch-Kroatisch, Türkisch
 Träger Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt

Anschrift Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin
 Tel 681 60 64, Fax (030) 681 60 68
schellenberg(at)sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Fremdsprachenkompetenz: Bosnisch-Serbisch-Kroatisch
 Träger Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.

● Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow

im Stadtteilzentrum Pankow

Anschrift Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin (Pankow)

Tel 499 87 09 10

kis(at)hvd-bb.de

www.kis-pankow.de

Weiterer Gruppenraum im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg:

Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger Humanistischer Verband Berlin Brandenburg KdöR

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

im Bucher Bürgerhaus

Anschrift Franz-Schmidt Straße 8–10, 13125 Berlin (Buch)

Tel 941 54 26, Fax (030) 941 54 29

selbsthilfeinbuch(at)albatrosggmbh.de

Träger Albatros gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen mbH

● Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf Günter–Zemla-Haus

Anschrift Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin (Märkisches Viertel)

Tel 416 48 42, Fax (030) 41 74 57 53

selbsthilfezentrum(at)unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger Stiftung Unionhilfswerk Berlin

● Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Anschrift Mauerstraße 6, 13597 Berlin (Spandau)

Tel 333 50 26, Fax (030) 333 60 43

shtmauerritze(at)casa-ev.de

www.casa-ev.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch, Niederländisch

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Anschrift Rohrdamm 23, 13629 Berlin (Siemensstadt)
 Tel 382 40 30 / 381 70 57, Fax (030) 38 30 74 00
shtsiemensstadt(at)casa-ev.de
www.casa-ev.de
 Für die Junge Selbsthilfe; Mobil 0176 - 46 73 77 74
junge-selbsthilfe-spandau(at)casa-ev.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

● **Steglitz-Zehlendorf****Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf**

Anschrift Königstraße 42–43, 14163 Berlin (Zehlendorf)
 Tel 80 19 75 14, Fax (030) 80 19 75-59
selbsthilfe(at)mittelhof.org
www.mittelhof.org

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger Mittelhof e.V.

● **Tempelhof-Schöneberg****Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau**

Anschrift Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin (Friedenau)
 Tel 85 99 51 330/-333, Fax (030) 85 99 51 101
selbsthilfe(at)nbhs.de
https://selbsthilfe.nbhs.de

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

● **Treptow-Köpenick****Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick Eigeninitiative**

Anschrift Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin (Adlershof)
 Tel 631 09 85
eigeninitiative(at)ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

Fremdsprachenkompetenz: Bosnisch, Serbisch, Kroatisch

Träger ajb gmbh – gemeinnützige Gesellschaft für Jugendberatung
 und psychosoziale Rehabilitation





Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

Selbsthilfe-Wegweiser
Tempelhof-Schöneberg 2022/2023

Herausgeber

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg
im Nachbarschaftshaus Friedenau

Anschrift Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
Tel 85 99 51 -330/-333/-322, Fax 85 99 51 0
selbsthilfe(at)nbhs.de
www.nbhs.de

Träger

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

Geschäftsführung: Karin Katerbau, Franziska Lichtenstein

Förderung

Der Druck der Broschüre wurde finanziell unterstützt von der
GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der ARGE der Krankenkasse
und Krankenkassenverbände in Berlin § 20c SGB V

Redaktion

Nicole Bichlmeier, Naoco Franz, Philipp Günther

Recherche

Nicole Bichlmeier, Melanie Wolfram, Naoco Franz, Philipp Günther

Grafikdesign

Labor für Gestaltung Schließelmann GmbH, *www.lfgberlin.de*

Druck

Bloch & Co. GmbH Offsetdruckerei, Berlin
gedruckt auf FSC® zertifiziertem Papier

Auflage 3.000 Exemplare

Stand Dezember 2023



JUNGE SELBSTHILFE



Raum für deine Themen

Für jedes Thema gibt's 'ne Gruppe!
Von Ängsten und Depressionen bis
Rheuma und Zwängen.

Und was ist dein Thema?

„NOD“



INFORMIERE DICH BEI UNS:

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

 jungeselbsthilfeberlin

Ein Projekt von SEKIS Berlin in
Trägerschaft von Selko e.V.
Gefördert von der Arbeitsge-
meinschaft der gesetzlichen
Krankenversicherung und
ihren Verbänden Berlin

Selbsthilfetreffpunkt Tempelhof-Schöneberg



Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin

Telefon 030 85 99 51-330 /-333 /-322 | Fax 030 85 99 51-0

Sprechzeiten

Montag 15.00-19.00 Uhr

Dienstag 15.00-18.00 Uhr

Donnerstag 10.00-14.00 Uhr

[selbsthilfe\(at\)nbhs.de](mailto:selbsthilfe(at)nbhs.de)

<https://selbsthilfe.nbhs.de>

Die Arbeit wird unterstützt durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Verbände.



Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.

Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, www.nbhs.de

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Geschäftsführung: Karin Katerbau, Franziska Lichtenstein