

DEN SCHÖNEBERGER NORDEN

Barrierefrei erleben

BERATUNG

SPORT

ALLGEMEIN

FREIZEIT

BILDUNG

MEHR...

Ein Wegweiser für
Mädchen und
Frauen mit
Handicap



LEICHTE
SPRACHE!

Die Herstellung dieser Broschüre wurde gefördert durch:



Europäische Union



DEN SCHÖNEBERGER NORDEN

Barrierefrei erleben

Ein Wegweiser für Mädchen und
Frauen mit Handicap

Impressum

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit der Bezirks-Beauftragten für Menschen mit Behinderung und dem Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg mit Mitteln des Programms LSK (Lokales Soziales Kapital) hergestellt.

Herausgeber: Albatros–Barrierefrei Leben gGmbH

Gesamtleitung: Friedrich Kiesinger

Projektleitung: Thorsten Stellmacher

Anschrift: Berliner Straße 14, 13509 Berlin

Internet: www.mobidat.net

E-Mail: kontakt@mobidat.net

Das Werk einschließlich all seiner Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Urheber unzulässig.

Koordination und Gestaltung: Iris Schall, Sebastian Mallinger, Kimmo Kiimalainen ■ Redaktion: Iris Schall, Constanze Meyer, Kurt Lettmeier, Britta Auer, Claudia Hecker, Hans-Peter Bartsch, Thorsten Stellmacher ■ Datenrecherche in Rahmen des Bundesbeschäftigungsprogramms Kommunal Kombi: Britta Auer, Claudia Hecker, Brigitte Knopf, Katharina Gnilke, Werner Gabriel, Anke Ahland, Gabi Dyballa, Thomas Schade, Uwe Galutze, Ralf Siebler ■ © Fotos [Seite]: Nejlja Ersoy [13], Susanne Wolkenhauer [23], Guido Korn [35], Pablo Castagnola [56], Thorsten Stellmacher [58], Die Weisse Rose [63], Torsten Rasch [73], OSC [80], Kimmo Kiimalainen [1, 34, 53, 66]

Druck: PinguinDruck GmbH, Berlin

Auflage: 4.500 Exemplare

Copyright: © 2010 Mobidat

Inhalt

Guten Tag und herzlich willkommen im Schöneberger Norden	7
Für ein barrierefreies Berlin	9
Runder Tisch.	11
Warum ich im Behindertenbeirat bin?	13
■ Allgemeine Angebote ab Seite	15
VorOrtBüro	22
Der Quartiers-Rat im Schöneberger Norden.	24
Präventions-Rat Schöneberger Norden	25
■ Beratungs-Angebote ab Seite	26
"Höre nicht auf andere, höre auf Dich"	40
■ Bildungs-Angebote ab Seite	52
■ Freizeit-Angebote ab Seite	56
"Du bist meine Tochter, egal ob du behindert bist oder nicht"	69
■ Sport-Angebote ab Seite.	74
WOHN(T)RÄUME	81
■ Wichtige Angebote außerhalb des Quartiers ab Seite	83
Karte	94
Zeichenerklärung	96

Guten Tag und herzlich willkommen im Schöneberger Norden

Hier im Schöneberger Norden und in der Umgebung wohnen ungefähr 3000 Frauen und Mädchen mit handycaps, mit Behinderungen. Manche sind Rollstuhlfahrerinnen oder können nicht sehen oder nicht hören. Andere können nicht so gut lernen. Es gibt hier alte und junge Frauen mit einer Behinderung und auch Mädchen mit einer Behinderung. Manche haben eine Behinderung und sind nicht in Deutschland geboren.

Wir möchten, dass sich alle diese Mädchen und Frauen wohl fühlen können im Schöneberger Norden. Dass alle wissen, wo sie hingehen können, um Leute zu treffen, Sport zu machen oder etwas zu lernen. Oder wo eine Frau oder ein Mädchen mit Behinderung sich beraten lassen kann, wenn sie Fragen zu Sexualität hat. Einige Frauen mit Behinderung erzählen in diesem Heft, wie sie hier im Bezirk leben und arbeiten oder wie sie Politik machen im Quartiersrat oder im Beirat von und für Menschen mit Behinderung.

In diesem Heft stehen Orte, Vereine, Cafes, die sich freuen, wenn Frauen und Mädchen mit handycaps, mit einer Behinderung, kommen. Es sind alles Orte, wo auch Menschen ohne Behinderung hingehen können. Manche Orte sind nur für Frauen oder Mädchen, andere sind für Männer und Frauen, für Jungen und Mädchen.

Sehr viele Frauen und Mädchen mit Behinderung wünschen ➡

sich, ganz normal leben zu können, dorthin gehen zu können, wo alle anderen auch hingehen. Wir möchten auch, dass das möglich ist, auch im Schöneberger Norden. Leider geht das noch nicht überall. Das möchten wir ändern.

In diesem Heft steht, wo Mädchen und Frauen mit einer Behinderung willkommen sind.

Herzlichen Dank an Mobidat und an alle anderen, die an dieser Broschüre mitgearbeitet haben!



Franziska Schneider

Beauftragte für Menschen mit Behinderung
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg



Dr. Sibyll Klotz

Stadträtin für Gesundheit und Soziales
Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Für ein barrierefreies Berlin

Barrierefreiheit stellt einen Gewinn für die gesamte Bevölkerung dar: Sie betrifft nicht nur Menschen die nicht laufen können oder nicht sehen oder nicht hören. Es betrifft auch Menschen, die nicht so gut lernen können. Oder alte Menschen. Oder Familien mit kleinen Kindern. Oder Reisende mit viel Gepäck. Für alle anderen Gruppen ist Barrierefreiheit angenehm.

Wir von Albatros – Barrierefrei Leben gGmbH arbeiten in unserem Projekt Mobidat für ein barrierefreies Berlin. In unserer Datenbank finden Sie Informationen über die Zugänglichkeit von über 30 000 Einrichtungen in ganz Berlin. Sie erfahren zum Beispiel, ob Sie als Rollstuhl-Fahrer oder Rollstuhl-Fahrerin alleine in ein Museum oder einen Laden hinein kommen oder ob sie dabei Hilfe brauchen.

Diese Datenbank finden Sie unter ► **www.mobidat.net**.

Uns ist besonders wichtig, dass es einen Ort gibt, an dem man auf alle Fragen zum Thema Barrierefreiheit eine Antwort bekommt. Deshalb haben wir auch Mitarbeiter, die bei der Suche nach einer barrierefreien Wohnung helfen oder Sie beraten, wenn sie ihre Wohnung umbauen wollen oder ihre Einrichtung barrierefrei machen wollen. Aber auch wenn Menschen mit Behinderung Berlin besuchen möchten können sie uns anrufen. Wir wissen, in welchen Hotels Menschen mit Behinderung gut wohnen können, wo sie einen Parkplatz finden oder welche Museen besucht werden können. ➡

In dieser Broschüre haben wir eine Auswahl an Einrichtungen im Schöneberger-Norden zusammengestellt, in denen vor allem Mädchen und Frauen mit Behinderung willkommen sind. Damit auch Mädchen und Frauen ohne Computer Informationen darüber bekommen, wo kann ich mich beraten lassen, wo kann ich Leute treffen, wo kann ich etwas lernen oder was kann ich in meiner Freizeit tun.

Die Informationen haben wir in leichter Sprache geschrieben, damit alle sie verstehen können.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei Frau Franziska Schneider, der Beauftragten für Menschen mit Behinderung in Tempelhof Schöneberg und bei Frau Dr. Sibyll Klotz, der Stadträtin für Gesundheit und Soziales in Tempelhof-Schöneberg für ihre Unterstützung.

Desweiteren möchte ich mich sehr bei Frau Constanze Meyer, Herrn Kimmo Kiimalainen und bei meinem mobidat-team aus Tempelhof-Schöneberg bedanken. Ohne sie gäbe es diese Broschüre nicht.



Iris Schall

Mobidat

Bezirksleitung Tempelhof-Schöneberg

Runder Tisch

Lokale Teilhabeplanung
in Tempelhof-Schöneberg



Menschen mit Lernschwierigkeiten sollen im Bezirk überall dabei sein und mitreden können. Das steht auch in der UN-Konvention über die Rechte von behinderten Menschen.

Auf dem letzten Runden Tisch im November 2010 haben über 60 Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam gesprochen über:

► Arbeit und Behinderung

Wo und wie möchte ich arbeiten? Wer kann mir dabei helfen? Wer hilft Arbeitgebern, die Menschen mit Lernschwierigkeiten beschäftigen oder ausbilden? Wie können die Schulen den Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten helfen, damit sie einen Arbeitsplatz finden oder eine Ausbildung machen können?

► Freizeit für alle

Wo kann ich mich mit anderen Leuten mit und ohne Lernschwierigkeiten treffen?
Wo kann ich tanzen oder basteln oder malen?

► Sport für alle

Wo kann ich Sport mit anderen Leuten machen? Welchen Sport wünschen sich Menschen mit Lernschwierigkeiten? ➡

► **Wohnen**

Wo und wie möchten wir wohnen? Wollen wir alleine wohnen, mit einem Freund, einer Freundin, oder in einer WG? Brauchen wir dabei Hilfe?

Im nächsten Jahr wollen wir auch über andere Themen sprechen. Wir machen dem Bezirksamt und den Vereinen im Bezirk Vorschläge, was sie für Menschen mit Lernschwierigkeiten tun können.

Wir freuen uns, wenn noch mehr Leute mit Lernschwierigkeiten oder geistigen Beeinträchtigungen bei uns mitmachen wollen.

► **Kontakt und Information**

Beauftragte für Menschen mit Behinderung

Telefon: 030–90 277-72 55

Email: behindertenbeauftragte@ba-ts.berlin.de

Warum ich im Behindertenbeirat bin?

Von Nejla Ersoy

Ich habe einen Sohn mit einer geistigen Behinderung und ich selbst habe eine körperliche Behinderung. Außerdem arbeite ich in der interkulturellen Behinderten-Beratung und wohne in Schöneberg.

Der Behindertenbeirat ist eine Arbeitsgruppe, die sich für die Belange der Behinderten einsetzt, um das Interesse in der Politik zu erwecken. Hier sind Menschen, die sich in den Gesetzen auskennen.

Der Behindertenbeirat ist für mich persönlich eine Bereicherung. Er besteht aus Menschen, die genau wissen, was Behinderung bedeutet.

Den Einsatz und das Wissen der einzelnen Personen finde ich ganz toll.

Am Anfang war ich überrascht, dort Menschen mit so vielen verschiedenen Behinderungen zu treffen. Es hat mir wortwörtlich die Augen geöffnet und da wurde mir bewusst, was die Aufgabe und die große Chance des Beirats ist.

Besonders für Menschen mit Behinderung und Menschen aus anderen Ländern gibt es sehr viel zu tun.

Wir alle können auf ➡



uns aufmerksam machen. Wir können erreichen, dass die Umwelt uns mit unseren Behinderungen nicht nur wahrnimmt, sondern ernst nimmt.

Wir wollen uns akzeptiert fühlen. Das kann gezeigt werden: auf der Straße, in öffentlichen Gebäuden, in den Kitas und Schulen und und und.

Wir möchten unsere Mitmenschen sensibilisieren. Wir möchten eine menschlichere Welt, in der auch die Schwächen Stärke bedeuten und mit Hilfe aller eine Gleichberechtigung entstehen kann. Ich hoffe und ich wünsche mir ein verständnisvolles Mit- und Füreinander!

Kontakt zum Beirat von und für Menschen mit Behinderung:

www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/beauftragte/behinderung/index.html

Man kann uns auch eine email schreiben:

beirat-vorstand@ba-ts.berlin.de

Unsere Sitzungen sind öffentlich. Das heißt es kann jeder kommen. Die Termine stehen auf der **Internet-Seite der Beauftragten für Menschen mit Behinderung:**

www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/beauftragte/behinderung//index.htm

Arbeiterwohlfahrt Landesverband Berlin e.V.

Fachstelle für Integration & Migration, Berlin-Schöneberg

Willmannsdamm 12, 10827 Berlin

Telefon: 030–22 1922 600 ♦ Fax: 030–22 19226 51

E-Mail: fim@awoberlin.de

Sprechzeiten: Dienstag 14 bis 16 Uhr, Donnerstag
9 bis 11 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

Nicht alle Menschen sind in Deutschland geboren. Viele kommen aus anderen Ländern. Diese Menschen haben viele Fragen:

- Wo kann ich Deutsch lernen?
- Wo kann ich wohnen?
- Wie finde ich eine Arbeit?
- Wie kann ich meinen Aufenthalt verbessern?

Hier gibt es für sie kostenlos Hilfe und Beratung.

Beratungssprachen: Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Polnisch, Russisch, Türkisch und Ungarisch.

Mehr Informationen finden Sie auf ➤ www.awoberlin.de



AWO Kreisverband Südwest e.V.

Nachbarschaftstreff G 19

Goltzstraße 19, 10781 Berlin

Telefon: 030–70 00 90 19

E-Mail: heike.dahlemann@awo-suedwest.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag ab 8 Uhr,
je nach Bedarf und Veranstaltungen



Dieser Treffpunkt ist interkulturell. Das bedeutet, dass sich hier Menschen mit verschiedenen Sprachen und aus verschiedenen Ländern treffen.

Es gibt Beratung zu folgenden Themen:

- Sozial-Beratung
- Mieter-Beratung durch den Berliner Mieterverein
- Renten-Beratung
- Beratung bei seelischen Problemen

Der deutsch-türkische Frauenverein Betak e.V. macht Fortbildungen für Mütter in türkischer Sprache zum Thema: „Behinderung, was bedeutet es für mich, mein Kind und die Familie“

In der Freizeit kann man:

- Gemeinsam Essen und Spielen
- Nähen lernen
- einen Malkurs für Frauen besuchen
- an Kursen für Mütter teilnehmen

Mehr Informationen können Sie telefonisch erfragen unter der Telefonnummer 030–70 00 90 19.



Mehrgenerationen Haus Barbarossastraße

der Kiezoase Schöneberg e.V.

Barbarossastraße 65, 10781 Berlin

Telefon: 030–21 73 02 02

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag von 10 bis 13 Uhr und von 14 bis 18 Uhr,
Freitag 9 bis 13 Uhr



Hier treffen sich Menschen aller Altersgruppen. So einen Treffpunkt nennt man Mehr-Generationen-Haus. Dieses Haus ist interkulturell. Das bedeutet, dass sich hier Menschen mit verschiedenen Sprachen und aus verschiedenen Ländern treffen. Es gibt viele interessante Angebote. Am Besten einfach hingehen oder auf ► www.kiezoase.de ansehen.

► **Das Café Kiezoase** ist ein Treffpunkt für Jung und Alt.

Sie können einfach nur Kaffee trinken oder an einem Aktions-, Familien- und Senioren-Nachmittag teilnehmen.

Es werden auch Kurse und Veranstaltungen angeboten.

Zum Beispiel Familienberatung oder Leben mit mehreren

Generationen in einem Haus. Weitere Informationen

finden Sie unter ► www.kiezoase.de

► **Im Laden der Kiezoase** treffen sich Menschen die

in der Nähe wohnen. Hier können Sie mit

Menschen reden, die die gleichen Dinge wichtig finden. Sie können auch eine neue

Gruppe gründen. Mehr Informationen auf

► www.kiezoase.de



Nachbarschaftstreff Steinmetzstraße

der Kiezoase Schöneberg e. V.

Steinmetzstraße 68, 10783 Berlin

Telefon: 030–90 277-47 92 und 030–23 60 86 88

E-Mail: Steinmetz@kiezoase.de

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag von 9 bis 18 Uhr, Freitag von 9 bis 19 Uhr



Der Nachbarschafts-Treff der Kiezoase Schöneberg ist ein Treffpunkt für die Menschen, die im Bülowkiez wohnen. Im offenen Treff können sie jeden Dienstag und Donnerstag zu Mittag essen. Sie können hier andere Nachbarn kennen lernen und an verschiedenen Gruppen teilnehmen.

Es gibt viele interessante Angebote.

Am besten einfach hingehen oder auf ► www.kiezoase.de ansehen.



Familien Treffpunkt

der Kiezoase Schöneberg e. V.

Kurmärkische Straße 1–3, 10783 Berlin

Telefon: 030–25 79 75 38

E-Mail: kurmark@kiezoase.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 9 bis 13
Uhr und von 14 bis 18 Uhr, Freitag von 9 bis 13 Uhr

Der Familien-Treffpunkt Kurmärkische Straße geht besonders auf die Bedürfnisse von Familien ein, die im Kiez leben und ein geringes Einkommen haben. Neben der Früh-Förderung für Kinder bietet der Treffpunkt Hilfe und Unterstützung bei Problemen an.

Angebote für Familien sind:

- Beratung
- Bildungsangebote für Eltern und Kinder
- Gesundheitliche Prävention, zum Beispiel
Vorsorge-Untersuchung
- Möglichkeiten der Mitarbeit im Familientreff
- Kurs - und Gruppenangebote für Mütter mit begleitender
Kinderbetreuung
- Feste
- Väter-Treff

Schulische Unterstützung für Grundschul Kinder

Weitere Informationen finden Sie auf ➤ www.kiezoase.de



Fresh 30

Neue Steinmetzstraße 6, 10827 Berlin

Telefon: 030-90 27 7-62 10 ♦ Telefon: 030-39 37-45 91

E-Mail: info@fresh-30.de ♦ Email: fresh-30@kiezoase.de



Öffnungszeiten: Montag und Dienstag von 16 bis 20 Uhr, Mittwoch und Donnerstag von 16 bis 19:30 Uhr, Freitag oder Samstag von 15:30 bis 19 Uhr

Fresh 30 ist ein Treffpunkt für Mädchen und junge Frauen, Jungen und junge Männer von 10 bis 18 Jahren.

Hier kannst du dich

- mit Freundinnen und Freunden treffen um Spaß zu haben
- Musik hören und tanzen
- Sport treiben und Spiele spielen
- gemeinsam kochen

Wenn Du Hilfe bei Deinen Hausaufgaben, beim Lernen oder beim Herstellen von Bewerbungsmappen brauchst, sind wir für Dich da. Beschäftigt Dich zur Zeit ein Problem? Mit uns kannst Du darüber sprechen und wir überlegen dann zusammen, wie das Problem gelöst werden kann.

- Montag und Dienstag sind Jungen-Tage. Kickern, Fußball, Kochen, Tischtennis, Handwerken
- Mittwoch und Donnerstag sind Mädchen-Tage. Tanzen, Kickern, Kochen, Singen, Basteln
- Der Freitag ist für alle offen

Achtet auf unsere Aushänge oder fragt nach.

Weitere Informationen findet ihr unter

- www.fresh-30.de



Cafe Pink, Kiezoase Schöneberg e.V.

Goltzstraße 40, 10781 Berlin

Telefon: 030–21 99 65 63 ♦ Fax: 030–21 99 65 67

E-Mail: cafepink@kiezoase.de

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag von 14 bis 17:30 Uhr



Das Cafe Pink ist ein Treffpunkt für Mädchen ab 10 Jahren und für junge Frauen. Es ist interkulturell. Das bedeutet, dass sich hier Menschen mit verschiedenen Sprachen und aus verschiedenen Ländern treffen.

- Hier kannst Du mit anderen Mädchen spielen, Musik hören, reden und mehr
- Wenn Du Probleme oder Sorgen hast, ist jemand für Dich da.
- Es ist auch jemand da, der Dir bei den Hausaufgaben hilft. Und es gibt Nachhilfe ab den Klassen 7 bis 13
- Es gibt eine Theater-Werkstatt, Computer-Werkstatt, Kreativ-Werkstatt
- In einer neuen Sportgruppe kannst Du mitentscheiden, was gemacht werden soll

Mehr Informationen findest Du auf

- www.cafepink.de



VorOrtBüro

Quartiers-Management Schöneberger Norden

Pallasstraße 5, 10781 Berlin

Telefon: 030–236 38 585 ♦ Fax: 030–236 38 587

Email: qm@ag-spas.de



Der Stadtteil ► Der Schöneberger Norden ist ein in Berlin sehr zentral gelegenes Gebiet. Es ist nicht weit vom Potsdamer Platz. In dem bunten Stadtteil leben ca. 17.000 Menschen aus vielen Ländern.

Das Quartiers-Management ► Im Schöneberger Norden gibt es seit 1999 das Quartiers-Management. Ein Quartier ist ein anderes Wort für Stadt-Teil. Das Quartiers-Management soll das Leben, Wohnen und Arbeiten für die Menschen in diesem Gebiet verbessern. Dafür sollen sich die Menschen in diesem Gebiet beteiligen und besser kennen lernen.

Das Quartiers-Management macht den Menschen Mut, sich zu beteiligen. Es unterstützt sie dabei, ihre Ideen einzubringen und umzusetzen.

Gute Ideen werden mit Geld unterstützt. Dafür hat die Regierung ein Programm mit dem Namen „Soziale Stadt“ eingerichtet. Wer das Geld bekommt entscheidet das Quartiers-Management zusammen mit dem **Quartiers-Rat** und der **Vergabe-Jury**. Bei diesen Gruppen arbeiten Menschen ehrenamtlich, ohne Geld zu verdienen mit.

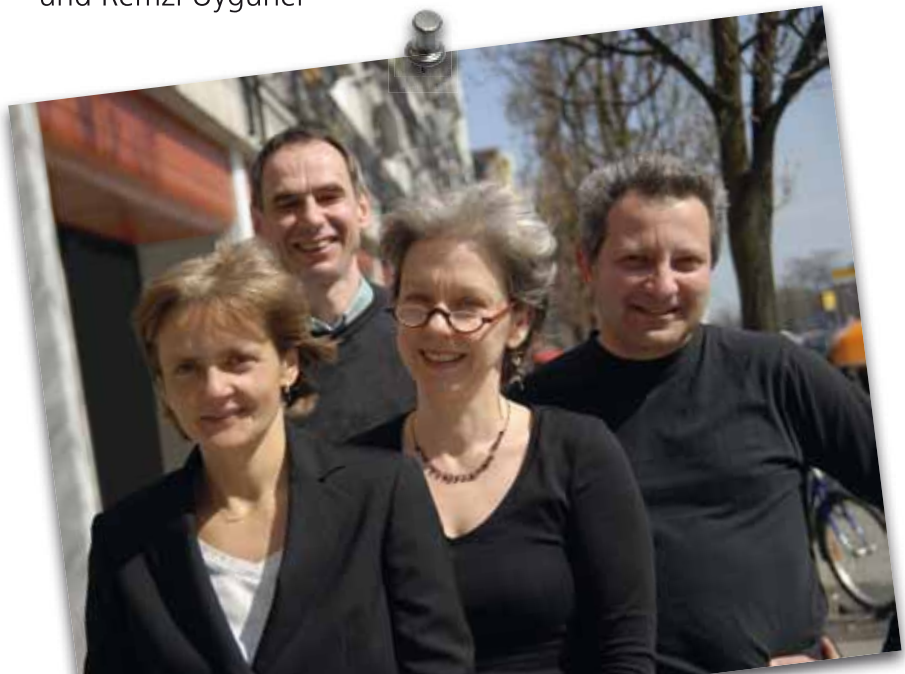
Die Arbeitsbereiche ► Das Quartiers-Management unterstützt die Nachbarschaft, die Geschäfte, die Arbeitsstellen und das Zusammenleben der Kulturen. Es tut etwas für Kinder

und Jugendliche und die Bildung im Stadtteil. Das Quartiers-Management arbeitet auch gegen die Gewalt zwischen den Menschen und unterstützt Projekte, die helfen gesund zu bleiben. Durch die Arbeit in den letzten Jahren gibt es sichtbare Erfolge im Stadtteil. Zum Beispiel in der Wohnanlage Pallaseum und in der Steinmetzstraße. Auch im Bereich der Potsdamer Straße sind viele neue Projekte entstanden.

Verantwortlich für das Quartiers-Management im Schöneberger-Norden ist die AG SPAS – Arbeitsgemeinschaft für Sozialplanung und angewandte Stadtforschung e.V.

► **www.AG-SPAS.de**. Das Quartiers-Management wird bezahlt von der Europäische Union, der Bundesrepublik Deutschland und vom Land Berlin im Rahmen des Programms Soziale Stadt und arbeitet im Auftrag vom Bezirk und vom Senat. ■

Das Team: Ute Großmann, Peter Pulm, Corinna Lippert und Remzi Uyguner



Der Quartiers-Rat im Schöneberger Norden

Was ist der Quartiers-Rat?

Der Schöneberger Norden soll schöner werden. Dabei können die Menschen helfen, die dort leben. Der Quartiers-Rat ist eine Versammlung. Dort sprechen die Menschen darüber, wie das Wohnen, Leben und Arbeiten im Schöneberger Norden besser werden kann. Sie treffen sich dafür seit dem Jahr 2006 alle 4 Wochen.

32 Menschen machen beim Quartiers-Rat mit. Davon wohnen 20 Menschen im Schöneberger Norden. Die anderen 12 Mitglieder arbeiten dort. Sie arbeiten zum Beispiel in Schulen oder Kitas. Manche haben dort ein Geschäft, gehören zu einem Verein oder sind die Vermieter von den Wohnungen. Mitmachen kann man im Quartiers-Rat, wenn man mindestens 16 Jahre alt ist. Der jetzige Quartiers-Rat wurde bei einer Bürger-Versammlung im Juli 2010 für 2 Jahre gewählt.

Welche Aufgaben hat der Quartiers-Rat?

Der Quartiers-Rat überlegt, welche Ideen mit Geld unterstützt werden sollen. Die Ideen werden dem Quartiers-Rat vom Quartiers-Management vorgelegt. Der Quartiers-Rat muss auch aufpassen, ob das Geld richtig ausgegeben wird und ob der Schöneberger Norden damit etwas schöner geworden ist.

Wie erreicht man den Quartiers-Rat?

Der Quartiers-Rat kann über das VorOrtBüro des Quartiers-Managements, Pallasstraße 5, 10781 Berlin, erreicht werden. ■

Präventions-Rat Schöneberger Norden

Der Präventions-Rat wurde 1998 von der damaligen Bezirksbürgermeisterin Frau Dr. Elisabeth Ziemer gegründet. Jetzt leitet ihn Frau Angelika Schöttler. Sie ist die Stadträtin für Familie, Jugend, Sport und verantwortlich für das Quartiers-Management und den Präventions-Rat.

Der Präventions-Rat ist eine Versammlung. Diese Versammlung findet 4 bis 5 Mal im Jahr im **PallasT** in der Pallasstraße 35 statt. Es treffen sich Menschen, die im Schöneberger Norden wohnen mit dem Bezirksamt, den Politikerinnen,

Ladenbesitzerinnen, der Polizei, den Vermieterinnen von Wohnungen und Mitarbeiterinnen von Kirchen, Schulen und Kitas. Gesprochen wird darüber, was ganz dringend im Stadtteil gemacht werden muss, damit es zum

Beispiel bessere Schulen, schöne Parks, weniger Verkehr, mehr Sicherheit oder weniger Müll gibt.

Schon häufig konnten mit Hilfe des Präventions-Rates schnelle Lösungen für Probleme gefunden werden.

Informationen zum Präventions-Rat gibt es beim Quartiers-Management. Hier können auch Themenvorschläge gemacht werden. ■



AL-NADI, Treffpunkt für arabische Frauen

Moselstraße 3, 12159 Berlin

Telefon: 030–85 20 60 2 ♦ Fax: 030–85 93 79 1

E-Mail: alnadi@nbhs.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr



Hier treffen sich Frauen aus verschiedenen arabischsprachigen Ländern. Die Haupt-Aufgaben sind Bildung und Beratung.

- Sie können Deutsch lernen, Lesen, Schreiben und mehr
- Kinder können hier Arabisch Lesen und Schreiben lernen
- Nachhilfe können sie auch zuhause bekommen. Dabei helfen die Schüler-Paten. Kontakt www.schuelerpaten-berlin.de

Mitarbeiterinnen von Al-Nadi beraten und helfen:

- bei Fragen zum Ausländer-Recht, Familien-Recht und zur Sozial-Hilfe
 - bei Problemen mit Ämtern
 - bei Ehe, Trennung und Scheidung
 - bei persönlichen Problemen
 - bei Erziehungsproblemen und bei Fragen zu Kita und Schule
 - wenn Sie zuhause bedroht oder geschlagen werden und deshalb einen Rechtsanwalt und eine sichere Wohnung suchen
 - wenn es Ihnen seelisch schlecht geht
- Weitere Informationen finden Sie auf
- www.nbhs.de.



BEGINNE

Treffpunkt und Kultur für Frauen e.V.

Potsdamer Straße 139, 10783 Berlin

Telefon: 030–21 51 41 4 ♦ E-Mail: kultur@begine.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag ab 17 Uhr,
Samstag ab 19 Uhr, Sonntag ab 15 Uhr



Dieses Haus ist ein Treffpunkt für Frauen.

Es gibt Beratung in Straf-Recht, Miet-Recht, Sozial-Recht,
Familien-Recht, Erb-Recht und Aufenthalts-Recht.

Es gibt auch Beratung für Berufsweg-Planung für Künstlerinnen.

Freizeit-Angebote:

- ▶ Konzerte, Lesungen und Bühnen-Veranstaltungen
- ▶ Kreis-Tänze und Musik verschiedener Kulturen
- ▶ Film-Vorführungen
- ▶ Politische Bildung und Seminare

Regelmäßige offene Gruppen. Zum Beispiel:

- ▶ Karten-Spiele
- ▶ Astrologie-Stammtisch mit Vorkenntnissen
- ▶ Politik-Stammtisch
- ▶ Literaturreunde und Erzählcafé
- ▶ Stammtisch für Lesben ab 45 Jahren. Lesben sind Frauen, die Frauen lieben

Mehr Informationen zu den Angeboten und alle Termine finden Sie auf ▶ www.begine.de



Deutsch-türkischer Frauenverein BETAK e.V.

Veranstaltungsort im Türkischen Haus

An der Urania 15, 10787 Berlin

Telefon: 030–23 63 59 31 ♦ Fax: 030–23 63 59 34

E-Mail: info@betak1992.de

Öffnungszeiten: Termine bitte telefonisch erfragen!



Der Verein fördert das gleichberechtigte Zusammenleben von Deutschen und Nicht-Deutschen. Besonders das von Berlinern und Berlinerinnen, die aus der Türkei kommen.

Angebote:

- Veranstaltungen, Tagungen, Arbeitsgruppen, Aufklärung der Öffentlichkeit über die Belange von Menschen türkischer Herkunft
- Hilfe bei rechtlichen und sozialen Fragen
- kulturelle Veranstaltungen, Diskussions-Veranstaltungen
- Weiterbildungen auf Türkisch für Mütter von behinderten Kindern



Aktuelle Projekte:

Wir sind auch da ist ein gemeinsames Projekt von BETAK und den Berliner Werkstätten für Behinderte BWB. Ziel ist, dass es behinderten Kindern, deren Eltern eingewandert sind, im Leben besser gehen soll.

Bevor es zu spät ist ist ein Vorschul-Bildungs-Programm von BETAK und der Mutter-Kind Bildungs-Stiftung AÇEV.

Mehr Informationen finden Sie auf ➤ www.betak1992.com

casa nostra, Integrative Hilfen e.V.

Goebenstraße 4, 10783 Berlin

Telefon: 030-21 96 26 60-10 ♦ Fax: 030-21 96 26 60-99

Pallasstraße 1, 10781 Berlin

Telefon: 030-21 00 38 31 ♦ Fax: 030-21 00 38 35

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 10 bis 15 Uhr

Für Beratungstermine bitte anrufen!



Casa Nostra berät und hilft Menschen in schwierigen Lebenslagen. An beiden Standorten finden Sie dafür Ansprechpartner. Auch eine Mietschulden-Beratung können Sie hier kostenlos bekommen.

Weitere Angebote in der Goeben-Straße:

- ein Frauen-Wohnprojekt für Frauen und Mütter, die sich in einer Notlage befinden
- ein Männer-Wohnprojekt gibt es auch
- betreutes Einzelwohnen und Gruppenwohnen für Menschen ab 18 Jahren

Weitere Angebote in der Pallas-Straße:

Haben Sie Ihre Wohnung verloren oder haben Sie Angst diese zu verlieren? Dann finden Sie Hilfe im betreuten Einzelwohnen. Möchten Sie nicht alleine zu Ämtern gehen? Hier finden Sie Begleitung. Das betreute Einzelwohnen gibt es auch in den Bezirken Lichtenberg, Tiergarten und Neukölln. Mehr Informationen auf

- www.casanostra.de



fam

Frauen-Alkohol-Medikamente & Drogen
Beratungs- und Behandlungsstelle

Merseburger Straße 3, 10823 Berlin

Telefon: 030–782 89 89 ♦ Fax: 030 –78 71 29 85

E-Mail: fam@la-vida-berlin.de

Öffnungszeiten: Montag 15 bis 17 Uhr,
Mittwoch 15 bis 18 Uhr Freitag 10 bis 12Uhr



Im fam können sich süchtige Frauen beraten und behandeln lassen. Süchtig kann man zum Beispiel nach Alkohol, Drogen und Medikamenten sein.

Sie können aber auch einfach andere Frauen kennenlernen. Es werden Selbst-Hilfe-Gruppen angeboten.

Frauen können auch kommen, wenn sie Angst haben süchtig zu werden.

Personen, die ihnen nahe stehen, erhalten auch Beratung.

Ambulante Sucht-Therapie für Frauen:

Einzel-Therapie und Gruppen-Therapie werden angeboten, um zu lernen ohne die Sucht zu leben. Ambulant bedeutet, dass sie abends wieder nach Hause gehen dürfen.

Wenn die Frauen es wünschen, können sie auch an eine Entzugs-Klinik vermittelt werden. Dort wird ihnen zum Beispiel geholfen keine Drogen mehr zu nehmen.

Weitere Informationen auf

► www.la-vida-berlin.de



FFGZ

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum

Bamberger Straße 51, 10777 Berlin

Telefon: 030–21 39 25 7 ♦ Fax: 030–21 41 92 7

E-Mail: ffgzberlin@snafu.de

Öffnungszeiten: Montag und Mittwoch 9 bis 17 Uhr



Hier finden Mädchen und Frauen Beratung:

- zum Thema Gesundheit und Erkrankungen von Frauen und Mädchen
- zu gesundheitlichen Folgen sexueller Gewalt

Sie können an Veranstaltungen und Arbeitsgruppen teilnehmen.
Es gibt auch Kurse und Arbeitsgruppen für türkische Frauen.

Weitere Informationen finden Sie auf ➤ www.ffgz.de



Frauenberatung TARA

Ebersstraße 58, 10827 Berlin

Telefon: 030–78 71 83 40 ♦ Fax: 030–78 71 83 49

E-Mail: frauenberatung.tara@gmx.de

Öffnungszeiten:

Montag von 12 bis 17 Uhr,

Dienstag von 10 bis 14 Uhr,

Mittwoch von 11 bis 16 Uhr,

Donnerstag von 9 bis 11 Uhr nur telefonische Beratung



Hier finden Mädchen und Frauen Beratung, wenn sie in einer Gewalt-Situation sind. Hier erhalten sie auch Informationen, wie sie sich schützen können.

Tara

- vermittelt an Frauenhäuser. Dort finden Frauen Schutz.
- unterstützt bei der Suche nach einer eigenen Wohnung
- berät bei Geldproblemen
- berät bei Fragen zum Sorge-Recht, Aufenthalts-Recht, Aufenthalts-Bestimmungs-Recht für Kinder, Unterhalts-Recht und Scheidungs-Recht
- berät bei ihrer Lebensplanung

Tara berät telefonisch und persönlich. Bei Problemen mit Ämtern wird geholfen und wenn es nötig ist, kommt auch jemand mit.

Tara vermittelt auch an Ärzte und andere Einrichtungen. Mehr Informationen auf

- www.frauenberatung-tara.de



Frauenzimmer e.V.

Ebersstraße 34, 10827 Berlin

Telefon: 030-78 75 01-5 ♦ Fax: 030-78 75 01-6

E-Mail: frauenzimmer-zuflucht@web.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

von 10 bis 13 Uhr, Mittwoch von 15 bis 18 Uhr



Hier finden Frauen Hilfe, wenn ihnen Gewalt angetan wird. Bei Bedarf wird Ihnen eine Zufluchts-Wohnung vermittelt, in der sie Schutz finden. Es gibt auch eine Wohnung für Rollstuhlfahrerinnen.

Auch in anderen Notsituationen wird Frauen hier geholfen. Die Beratung gibt es in Englisch, Spanisch, Französisch und Türkisch

24 Stunden finden Frauen, die Gewalt erleben, hier Hilfe:

- ▶ bei der Polizei: Telefonnummer 110
- ▶ beim 2. Frauenhaus Berlin: 030-37 49 06 22
- ▶ beim 3. Frauenhaus Berlin: 030-559 35 31
- ▶ beim 4. Frauenhaus Berlin: 030-91 61 18 39
- ▶ beim Frauenhaus der Caritas: 030-851 10 18
- ▶ beim Bora Frauenhaus: 030-986 43 32
- ▶ beim Interkulturellen Frauenhaus: 030-801 080 50
- ▶ bei der BIG Hotline: 030-611 03 00 von 9 bis 24 Uhr

Weitere Informationen auf

- ▶ www.frauenzimmer-ev.de





gleich & gleich e.V.

Kulmer Straße 16, 10783 Berlin

Telefon: 030-23 62 83 9-0 ♦ Fax: 030-23 62 83 9-29

E-Mail: info@gleich-und-gleich.de

Öffnungszeiten:

Von Montag bis Freitag nach telefonischer Vereinbarung



Jugendliche ab 15 Jahre und junge Erwachsene bis 21 Jahre können hier in Einzelwohnungen und in Wohn-Gemeinschaften leben. Dabei erhalten sie Unterstützung und Betreuung.

Das Angebot ist für junge Lesben, junge Schwule, junge Bi-Sexuelle und junge Menschen mit Trans-Identität.

Lesbische Frauen lieben Frauen.

Schwule Männer lieben Männer

Bi-Sexuelle: lieben Frauen und Männer

Trans-Sexualität, Trans-Gender, Trans-Identität: Das sind Mädchen oder Frauen, die sich eigentlich männlich fühlen.

Das sind auch Jungen oder Männer, die sich eigentlich weiblich fühlen.

Die jungen Menschen werden ohne Vorurteile behandelt.

Ihre Sexualität wird hier anerkannt. Sie lernen Selbstvertrauen und Selbstständigkeit zu entwickeln.

Weitere Informationen auf ► www.gleich-und-gleich.de

Integrationszentrum HARMONIE e.V.

Katzlerstraße 11, 10829 Berlin

Telefon: 030–85 07 62 19

E-Mail: harmonie-input@web.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr,

Freitag von 9 bis 14 Uhr



Hier gibt es umfassende und kostenlose Beratung für Menschen, die neu nach Deutschland kommen. Integration bedeutet, dass man sich in Deutschland nicht mehr fremd fühlt.

Es gibt Hilfe:

- beim Ausfüllen von Anträgen
- wenn man zu einem Amt oder einer Behörde gehen muss, kommt jemand mit
- bei der Suche nach einer Wohnung
- wenn man einen Arzt braucht, der die eigene Sprache versteht

Zu den Projekten und Angeboten gehören:

- das Selbst-Hilfe-Projekt **Integration mit Spaß gemacht!**
- das Projekt **Jobstart** hilft, wenn man einen Ausbildungsplatz oder einen Arbeitsplatz sucht
- PC-Kurse für Anfänger und Sprachkurse. Einige Kurse werden in den Sprachen Russisch, Deutsch, Serbokroatisch und Englisch angeboten

Weitere Informationen finden Sie auf

- **www.integrationsverein-berlin.de**

Pflegestützpunkt Tempelhof-Schöneberg

Pallasstraße 25, 10781 Berlin

Telefon: 0331–277 22 62 10 aus Berlin zum Ortstarif

Fax: 0331–277 22 62 05

Servicenummer: 0800–59 500 59 kostenfrei

E-Mail: pallasstr@pflugestuetzpunkteberlin.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr



Hier werden alle Fragen zum Thema Pflege beantwortet.

Zum Beispiel:

- Was bezahlt die Kranken- und Pflege-Versicherung?
- Wo und wie kann ich Geld beantragen?
- Welche Hilfsangebote gibt es?
- Welche Rechte habe ich?
- Welche Hilfsmittel gibt es zur alten- und behinderten-gerechten Wohnanpassung?
- Wie können ältere und behinderte Menschen besser wohnen?
- Wer hilft mir, wenn ich ein Familienmitglied pflege?
- Welche Pflegedienste gibt es und was tun sie?
- Welche Pflegeheime gibt es?

Die Beratung ist kostenlos. Die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunkts beraten Sie auch gerne zu Hause.

Mehr Informationen auf ➤ www.pflugestuetzpunkteberlin.de

Den Pflegestützpunkt des Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e.V finden Sie in der **Reinhardtstraße 7**, 12103 Berlin

Telefon: 030–7 55 07 03 ♦ Fax: 030–75 50 70 50

Weitere Informationen finden Sie auf ➤ www.vdk.de

Therapieladen e.V.

Potsdamer Straße 131, 10783 Berlin

Telefon: 030–23 60 77 9-0 ♦ Fax: 030–23 60 77 9-29

E-Mail: info@therapieladen.de

Öffnungszeiten: Die telefonischen Sprechzeiten sind Montag bis Donnerstag von 14 bis 17 Uhr



Der Therapieladen gehört zu der Berliner Jugend- und Drogen-Hilfe. Das Angebot ist für an Jugendliche von 14 bis 20 Jahren, die süchtig nach Alkohol oder anderen Drogen sind.

Sie erhalten hier Beratung und ärztliche Hilfe, wenn nötig. Sie bekommen auch Informationen, um erst gar nicht anzufangen. Auch wenn sie gerade erst begonnen haben, Drogen zu nehmen, versucht man ihnen zu helfen.

Familienmitglieder und Personen, die ihnen nahe stehen, erhalten auch Beratung.

Der Therapie-Laden bietet auch Behandlung:

- um zu lernen ohne die Sucht zu leben
- und auch bei seelischen Problemen mit der Sucht

Mehr Information auf ➤ www.therapieladen.de

Mehr Information auf ➤ www.drogen-und-du.de

LARA

Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen e.V.

Fuggerstraße 19, 10777 Berlin

Telefon: 030 –216 88 88

Email: beratung@lara-berlin.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr



Der Verein berät Frauen die sexuelle Gewalt erlebt haben oder sexuell belästigt wurden.

Sie erhalten Beratung persönlich, am Telefon oder Sie können auch eine email schreiben. Auch in Notlagen helfen die Mitarbeiterinnen sofort. Außerdem werden Gruppenangebote und Therapien angeboten.

Bei Lara gibt es auch Vorträge und Veranstaltungen über sexuelle Gewalt.

Rechtsanwältinnen helfen, wenn Frauen eine gewalttätige Person anzeigen wollen. Sie kennen sich gut mit den Gesetzen aus. Jeden Dienstag beraten die Rechtsanwältinnen kostenlos

Weitere Informationen finden Sie auf ► www.lara-berlin.de



"Höre nicht auf andere, höre auf Dich"

Silja Korn wurde 1966 in Berlin geboren. Sie erlitt durch zu viel Sauerstoff im Brut-Kasten eine Sehbeeinträchtigung. Mit 12 Jahren erblindete Sie aufgrund eines Autounfalls völlig.

Sie musste zur Blindenschule wechseln.

Dort wuchs in ihr die Vorstellung Erzieherin zu werden. Sie stellte fest, dass sich sehende Lehrer nicht gut in Kinder, die spät ihr Augenlicht verloren hatten, hineinversetzen konnten. Ihre Vorstellung war es, zwischen blinden Kindern und sehenden Lehrern eine Vermittlerin zu sein.

Nach der Mittleren Reife machte sie eine Ausbildung zur Erzieherin. 1989 fing Sie an, als Erzieherin zu arbeiten und arbeitet heute noch in diesem Beruf.

Sie ist verheiratet und hat einen Sohn. In der Freizeit spielt Sie Tischball und Theater, liest Bücher in Brailleschrift, schreibt Kurzgeschichten und kleine Beiträge für ihre eigene Internet-Seite und für andere Web-Portale. Sie schreibt auch für die Hörzeitschrift Kultur und Freizeit.

Fotografieren und malen sind eine Leidenschaft von Ihr. Auf der Webseite Insider Art sind einige Ihrer Fotoarbeiten zu sehen.

Auf der Webseite handicapnet24.de wurden ihre Fotoarbeiten mehrfach zum Foto des Monats gewählt. Eine Auswahl Ihrer gemalten Bilder ist auf www.siljakorn.de zu sehen.

Im Gästehaus der Blindenfreunde in Berlin Kladow, ist seit letztem Jahr eine Dauerausstellung Ihrer ersten gemalten Arbeiten zu betrachten. ➡

Silja Korn bei einer Lesung in Treptower Parkcenter ➤



Sie hat an Kunst-Projekten wie zum Beispiel der Berlin Biennale, mitgewirkt. Sie geht sehr gerne auf Kunstausstellungen im Museum, die extra für Sehgeschädigte aufbereitet wurden, in die Oper, ins Konzert, ins Theater oder ins Kino, wenn Filme mit Audio Diskription angeboten werden. Musik ist alles für Sie, weil Sie sich dort frei und gelöst fühlt. Zur Zeit nimmt Sie an einem Geräusch-Chor teil. Das Thema ist der U-Bahn Bereich. Beim Autofahren für Blinde hat Sie mehrmals teilgenommen und bei einem Trabrennen hat Sie den dritten Platz belegt. Sie hat an einigen Fernseh-Beiträgen, in denen es um Behinderte Mütter und ihre Kinder geht, mitgemacht und bei unterschiedlichen Zeitungs-Beiträgen.

Sie ist Botschafterin für die Schweizer Uhrenmarke „Arsa“, Auguste Reymond Uhren für Blinde, Sehgeschädigte und Sehende. Auch war sie Model für den Katalog, indem die Uhren angeboten werden. 2007 wurde Sie zum „Face of the Year“, bei der Kampagne Chancengleichheit für alle ernannt. In diesem Jahr, wurde Sie für die Kampagne „Be Berlin“ (Dein Gesicht) auch ausgewählt.

Ihr Motto: höre nicht auf andere, höre auf Dich! ■

Leben Lernen e.V.

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

Gutzkowstraße 7, 10827 Berlin

Telefon: 030-7842687 ♦ Fax: 030-78958430

E-Mail: beratung@lebenlernenberlin.de

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 12 bis 16 Uhr,
Mittwoch von 12 bis 18 Uhr



Hier finden Mädchen und jungen Frauen Beratung und Hilfe um ein selbstständiges Leben führen zu können.

Die Mitarbeiterinnen helfen bei Problemen zu Hause, in der Schule, bei der Berufsfindung und vielem Mehr.

Außerdem führen sie auch Auszugs-Beratungen für das JobCenter Tempelhof-Schöneberg durch.

Es kann jederzeit angerufen werden, wenn dringend Hilfe gebraucht wird.

Weitere Informationen auf ► www.lebenlernenberlin.de



Lesbenberatung e.V. Berlin

JuLe ♦ LesMigraS

Kulmer Straße 20, 10783 Berlin

Telefon: 030–215 2000 ♦ Fax: 030–21 91 70 09

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 17 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 10 bis 19 Uhr

Hier gibt es persönliche und telefonische Beratung für lesbische, bisexuelle und trans-sexuelle Mädchen und Frauen. Egal wie alt sie sind und aus welchem Land sie kommen.

Lesbische Frauen lieben Frauen. Bi-Sexuelle lieben Frauen und Männer. Trans-Sexuelle sind Mädchen oder Frauen, die sich eigentlich als Mann fühlen.

Es gibt Beratung wenn sie:

- Probleme in der Beziehung haben
- Gewalt erlebt haben
- eine Behinderung haben
- Probleme im Beruf oder in der Ausbildung haben

Hier können sich auch süchtige Frauen beraten lassen, Süchtig können sie zum Beispiel nach Alkohol, Drogen und Medikamenten sein. Personen, die ihnen nahe stehen bekommen auch Beratung.

Interessante Informationen für Neu-Ankömmlinge und Berlin-Besucherinnen gibt es auch.



Es gibt:

- Selbsthilfegruppen
- offene Treffs
- eine Krisenpension, wo Frauen mit schweren persönlichen Problemen betreut werden

JuLe, das heißt Junge Lesben, ist ein besonderes Angebot für Mädchen zwischen 14 und 23 Jahren

LesMigraS, das heißt Lesbische und bisexuelle Migrantinnen und Schwarze Lesben und Trans*Menschen.

Dies ist ein besonderes Angebot für Frauen, die aus anderen Ländern kommen

Weitere Informationen finden Sie auf

- www.lesbenberatung-berlin.de und auf
- www.lesmigras.de



OTB Orthopädie-Technik Vital-Zentrum

Potsdamer Straße 169, 10783 Berlin

Telefon: 030–216 39 70 ♦ Fax: 030–21 99 61 68

E-Mail: otbberlin@vitalzentren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:30 bis 17:30 Uhr



Das Fachpersonal von OTB bietet Beratung, Betreuung und Versorgung für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen an. Sie haben ein großes Angebot an Alltags-Hilfen. Rollstühle können dort ausgeliehen werden.

Mit der Abgabe des Rezeptes werden alle Kosten von der Krankenkasse übernommen. Wenn Sie das Haus nicht mehr verlassen können, werden Sie auch zu Hause beraten.

Das Bringen und Abholen ist kostenlos.

Mehr Informationen finden Sie auf ► www.vitalzentren.de

MPT

Mobiles Physiotherapeuten-Team Marco Kalinke

Grunewaldstraße 24, 10823 Berlin

Telefon: 030–94 41 81 68 ♦ Fax: 030–94 41 81 68

Mobil: 0172–99 56 77 0

E-Mail: kontakt@mpt-kalinke.de



Physio-Therapie spricht man so: füsio tera pie. Das ist Kranken-Gymnastik. Mobil bedeutet, dass Sie an Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause eine Massage oder Kranken-Gymnastik bekommen können. Weitere Informationen auf ► www.mpt-kalinke.de

PBAM

Psychoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Goebenstraße 8, 10783 Berlin

Telefon: 030–216 50 08 ♦ Fax: 030–216 80 13

E-Mail: pbam@pbam.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr



Die PBAM berät, betreut und unterstützt süchtige Menschen. Süchtig kann man zum Beispiel nach Alkohol, Drogen und Medikamenten sein. Sie können auch kommen, wenn sie Angst haben süchtig zu werden.

Personen, die ihnen nahe stehen, erhalten auch Beratung.

Die Beratung ist auf Wunsch auch anonym, das heißt man muss seinen Namen nicht nennen. Man hilft ihnen beim Entzug und vermittelt auch an eine Entzugsklinik.

Dort wird ihnen geholfen keine Drogen mehr zu nehmen

Sie können hier andere Menschen treffen und kennenlernen

- ▶ PBAM bietet **auch Plätze im Betreuten Wohnen** an
- ▶ Außerdem gibt es **Beschäftigungs-Tagesstätten**

Mehr Informationen auf ▶ www.pbam.de



pro familia, Beratungsstelle

Kalckreuthstraße 4, 10777 Berlin

Telefon: 030–39 84 98 98 ♦ Fax: 030 –21 47 64 25

E-Mail: berlin@profamilia.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag 15 bis 18 Uhr

Samstag von 9 bis 12 Uhr

Für die Soziale Beratung bitte telefonisch anmelden.

Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr

Montag und Donnerstag von 15 bis 18 Uhr

Hier finden sie Beratung zu:

- Partnerschaft
- Sexualität für Frauen und Männer, Mädchen und Jungen
- zur Verhütung von Schwangerschaft
- Schwangerschafts-Beratung für Frauen und deren Partner

Unsere Frauenärztin bietet Ihnen Beratung zu medizinischen Fragen und Untersuchung.

pro familia ist auf Familienplanung und sexuelle Gesundheit für Jugendliche und Erwachsene spezialisiert.

Weitere Informationen auf

- www.profamilia.de/berlin



SHP Selbsthilfeprojekt für Frauen e.V.

Naumannstraße 7, 10829 Berlin

Telefon: 030-782 22 50 ♦ Fax: 030-78 09 79 69

E-Mail: info@shp-ev.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr

Mittwoch und Freitag von 15 bis 18 Uhr



Das Selbsthilfeprojekt SHP ist ein Projekt für Mädchen und Frauen. Die Mitarbeiterinnen beraten Mädchen und Frauen, die aus anderen Ländern kommen, wie man sich in Deutschland zurecht findet. Es gibt hier auch eine Mutter-Kind-Gruppe und zwei Kinder-Tages-Stätten.

SHP hat auch einen Treffpunkt für Frauen und Mädchen.

Es finden verschiedene Kurse statt:

- Deutsch lernen und Lesen und Schreiben
- turnen und sich im Wasser bewegen.
- Nähen und Stricken lernen



Mehr Informationen auf ➤ www.shp-ev.de

Sozialverband Deutschland (SoVD)

Landesverband Berlin-Brandenburg

Kurfürstenstraße 131, 10785 Berlin

Telefon: 030–26 39 38 0 ♦ Fax: 030–26 39 38 29

E-Mail: contact@sovd-bbg.de

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 15 Uhr, Freitag von 9 bis 14 Uhr

Sprechzeiten:

- Sozialberatung: Montag und Donnerstag von 14 bis 18 Uhr
- Rentenberatung: Dienstag nach telefonischer Terminabsprache
- Antragstellungen in Schwerbehinderten-Angelegenheiten: Mittwoch nach telefonischer Terminabsprache

Der Sozialverband setzt sich ein für Menschen mit Behinderung, ältere Menschen und sozial benachteiligte Menschen.

Sie können Mitglied werden. Mitglieder erhalten Beratung, Informationen und Hilfe bei Fragen zum Sozial-Recht. Sie bekommen Hilfe, wenn Sie Leistungen beantragen wollen:

- beim Versorgungsamt und Arbeitsamt
- bei Krankenkassen und Pflegekassen
- bei der Renten-Versicherung und Unfall-Versicherung
- bei Sozial-Hilfe-Trägern

Mitglieder können sich hier gesellig treffen und Erfahrungen austauschen. Es gibt Veranstaltungen, gemeinsame Ausflüge, Kurse und Angebote zur Weiterbildung. Der Begleitdienst kann einsamen Menschen helfen wieder mit anderen Menschen Kontakt zu haben.

Mehr Informationen auf ➤ www.sovd-bbg.de





Arbeit und Leben e.V. im DGB-Haus

DGB heißt Deutscher Gewerkschafts-Bund.

Keithstraße 1–3, 10787 Berlin

Telefon: 030–21 24 03 28

Der Verein Arbeit und Leben ist eine Einrichtung der politischen Jugend- und Erwachsenen-Bildung. Er wird vom DGB und von den Volkshochschulen getragen.

Es gibt sehr viele **Bildungs-Angebote** und **Beratungs-Angebote**. Zu den Beratungs-Angeboten gehören:

- Arbeits-Vertrag, Lohn, Urlaub, Kündigung
- Renten-Fragen, deutsches und heimatliches Rentenrecht
- Arbeitslosigkeit, Abfindungs-Regelung, Arbeitslosengeld und Hartz 4
- Grund-Sicherung, Arbeitssuche, Weiterbildung und mehr
- Kranken-Versicherung und Pflege-Versicherung
- Wohngeld, Kindergeld, Elterngeld und Erziehungsgeld
- Aufenthalts-Erlaubnis und Arbeits-Erlaubnis
- Einbürgerung

Die Beratung findet auf Deutsch, Türkisch, Polnisch, Griechisch, Russisch und Englisch statt. Die Beratungszeiten bitte telefonisch erfragen. Die Beratung ist kostenlos.

Sie wird vom Berliner Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales gefördert.

Mehr Informationen auf

- www.berlin.arbeitundleben.de



Albert-Einstein-Volkshochschule VHS

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg von Berlin

Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

Telefon: 030–90 27 73 000 Fax: 030 90 27 78 94 4

E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag von 10 bis 14 Uhr,

Donnerstag von 16 bis 19:30 Uhr

Die Albert-Einstein-Volkshochschule hat ein großes Weiterbildungs-Angebot. Dazu gehören Computer-Kurse, Sprach-Kurse und Integrations-Kurse.

Im Integrationskurs lernen Sie die deutsche Sprache und üben wie man im Alltag zum Beispiel in der Schule oder bei der Arbeit besser zurecht kommt.

Sie können auch Lesen und Schreiben lernen.

Es gibt auch verschiedene Kurse nur für Frauen.

Mehr Informationen auf

► vhs-tempelhof-schoeneberg.de



Palladin Kochschule

Pallasstraße 14, 10781 Berlin

Telefon: 030–66 64 54 20 ♦ Fax: 030–66 64 54 21

E-Mail: Kochschule@ubs-ev.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 11:30 bis 15 Uhr,



Cafe Konditorei Palladin

Pallasstraße 8–9 10781 Berlin

Telefon: 030–34 33 94 73 ♦ Fax: 030–34 33 94 74

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:30 bis 18 Uhr,

Sonntag von 11 bis 18 Uhr.

Bei Veranstaltungen nach Vereinbarung

E-Mail: Palladin@ubs-ev.de



Geniessen Sie in der Palladin Kochschule Mittags-Angebote aus frischen Zutaten und leckere Köstlichkeiten. Im Cafe Palladin gibt es ein vielfältiges Frühstücks-Angebot sowie einen Mittagstisch und Torten und Kuchen in Spitzenqualität. Die Kochschule und das Cafe gehören zu ubs e.V. Er ist ein gemeinnütziger Träger der Freien Jugendhilfe. Er bildet Jugendliche in der Gastronomie aus. ► www.ubs-ev.de



Hartnackschule

Nollendorfplatz 3–4, 10777 Berlin

Telefon: 030–21 02 193 ♦ Fax: 030–21 54 45 4

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag
von 8 bis 19 Uhr, Dienstag von 8 bis 17:30 Uhr,
Freitag von 8 bis 13 Uhr

Die Hartnackschule Berlin ist eine private Sprachschule. Sie bietet Deutsch-Kurse und Englisch-Kurse für alle Schwierigkeits-Stufen an. Für Deutsch als Fremdsprache gibt es täglich von 12:30 bis 13:30 Uhr kostenlose Beratungsgespräche. Bitte vorher telefonisch einen Termin machen. Für Zuwanderer gibt es Integrations-Kurse. Das heißt: hier wird ausländischen Menschen geholfen, sich in Deutschland besser zurecht zu finden. Auch Vorbereitungen auf Prüfungen werden hier angeboten. Mehr Informationen auf ► www.hartnackschule-berlin.de



Lernpraxis Berlin

Steinmetzstraße 40, 10783 Berlin

Telefon: 030–36 46 66 46

E-Mail: kind@lernpraxis-berlin.de

Öffnungszeiten: Bitte telefonisch einen Termin vereinbaren!

Die Lernpraxis Berlin hilft Schülern mit einer Rechen-Schwäche ihre Lücken zu schließen und Anschluss an den Unterricht in der Schule zu finden. Mehr Informationen finden Sie auf ► www.lernpraxis-berlin.de



Afrika Center

Hohenstaufenstraße 3, 10781 Berlin

Telefon: 030–21 69 170 ♦ Fax: 030–21 69 183

E-Mail: africa-center.berlin@t-online.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr, für
Gruppen nach Vereinbarung auch Samstag und Sonntag



Im Afrika Center können sich Afrikaner und Deutsche näher kennenlernen. Beratung gib es in den Bereichen:

- Leben und Glauben und christliche Seelsorge
- Beratung von Familien, in denen ein Elternteil aus Afrika stammt

Mehr Informationen unter ➤ www.afrikamissionare.de

Kaffeeklatsch e.V. im Pallasseum

Potsdamer Straße 172 c–d, 10783 Berlin

Telefon: 030–2169280

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr



Hier können Sie sich bei Tee, Kaffee und einem kleinen Imbiss unterhalten. Sie können auch Schach spielen. Kinder und Jugendliche können sich bei den Hausaufgaben helfen lassen. Außerdem treffen sich hier der Mieterbeirat der Wohnanlage, eine türkisch-kurdische Frauengruppe und die Redaktion der Mieter-Zeitung. Die Redaktion macht die Zeitung. Weitere Informationen können Sie telefonisch erfragen.

Interkulturelles Haus

Geßlerstraße 11, 10829 Berlin

Telefon: 030–78 76 22 88

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10 bis 22 Uhr
je nach Veranstaltung



Im Cafe Interkulturell treffen sich Menschen mit verschiedenen Sprachen und aus verschiedenen Ländern. Es haben noch andere Vereine ihre Räume in diesem Haus:

- ▶ Islamische Gemeinschaft deutschsprachiger Muslime Berlin & Freunde des Islam e.V., Telefon: 030–78 84 88 3
- ▶ Assyrische Union Berlin e.V., Telefon: 030–78 16 86 4
- ▶ Ausländer Mit Uns e.V., Telefon: 030–78 24 00 3

Weitere Informationen auf ▶ www.igdmb.de

Emma & Paul Familiencafe

Gleditschstraße 47, 10781 Berlin

Telefon: 030–23 62 83 68 ♦ E-Mail: post@emma-paul.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag von 9:30 bis 18 Uhr, Sonntag von 10 bis 18 Uhr



Hier können Kinder in einem großen Spielzimmer spielen und die Eltern in Ruhe Kaffee trinken. Weitere Informationen finden Sie auf ▶ www.emma-paul.de



Internetwerkstatt Netti

Medienkompetenzzentrum für Tempelhof-Schöneberg

Barbarossastraße 64, 10781 Berlin

Telefon: 030–21 73 01 81

E-Mail: netti@sozkult.de



Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 16 bis 20 Uhr

Hier können Jugendliche von 11 bis 20 Jahren kostenfrei bis zu 7 Stunden im Monat den Rechner benutzen. Hier bekommst Du Tipps und Du kannst deine eigene Internet-Seite aufbauen. Außerdem kannst Du an verschiedenen Arbeitsgruppen teilnehmen.

Bitte melde Dich telefonisch oder durch eine E-Mail an

Weitere Informationen unter ► www.spinnenwerk.de/netti

Pinellodrom

Dominicusstraße 5–9, 10823 Berlin

Telefon: 030–66 60 66 17 28 ♦ Fax: 030–66 66 17 29

E-Mail: pinellodrom@pinel.de



Hier finden Veranstaltungen wie Konzerte, Theater, Partys, Hochzeiten, Geburtstage, Kurse und Modenschauen statt. Es gibt auch Tanzkurse für Menschen mit Behinderungen.

Gruppen-Tänze mit Hip Hop, Disco und Modern Dance.

Mehr Informationen auf ► www.pinellodrom.de

Die **Sterntal Disco** findet 2 mal im Monat im Pinellodrom statt. Jung und alt können hier gemeinsam tanzen.

Sterntal ist ein Verein, der sich für Menschen mit Behinderung einsetzt. Einzelfall-Hilfe, Betreutes Einzel-Wohnen, Wohnen, Urlaubsreisen und Freizeitangebote werden angeboten.

In Zusammenarbeit mit dem Jugendamt bietet Sterntal sogenannte **Erlebnis-Wochen-Enden für Familien** aus Tempelhof-Schöneberg an. Diese Wochenenden finden im August und September auf der Berliner Insel Schwanenwerder statt. Kinder mit Behinderung, ihre Eltern, Großeltern, Brüder und Schwestern können kostenlos dabei sein und zusammen Spaß haben.

Mehr Informationen auf ► www.sterntal.de

Telefon: 030–78 26 73 5 ♦ Fax: 030 –82 70 69 39

DIE WEISSE ROSE

Kulturzentrum am Wartburgplatz

Martin-Luther-Straße 77, 10825 Berlin

Telefon: 030-90 27 7-66 46 ♦ Fax: 030-90 27 7-65 87

E-Mail: seeyou@die-weisse-rose.de



Hier gibt es Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das sind hauptsächlich Konzerte und Wett-Bewerbe. Musikbands zeigen hier, was sie können. Es gibt ein Musik-Labor für junge Musiker und Musikerinnen.

Dort können sie neue Ideen ausprobieren.

Tanz-Projekte, das heißt, man kann gemeinsam üben und dann auf der Bühne auftreten. Weitere Angebote sind:

- ▶ Theater für Kinder mit Kindern
- ▶ Jugend Theater Strahl
- ▶ Gitarrenunterricht
- ▶ Stepptanz
- ▶ Hip Hop
- ▶ Street- Dance
- ▶ Fotografie

Wann die einzelnen Angebote stattfinden bitte telefonisch erfragen oder unter

- ▶ www.die-weisse-rose.de



Nachbarschaftstreffpunkt HUZUR

Bülowstraße 94, 10783 Berlin

Telefon: 030–902 77 79 79

E-Mail: huzur@esperanto-berlin.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 10 bis 16 Uhr



HUZUR ist ein Nachbarschafts-Treffpunkt für alle Menschen.

Egal wie alt man ist oder aus welchem Land man kommt.

Hier können Sie:

- Deutsch für Anfänger lernen
- Türkisch Lesen und Schreiben lernen
- In einem Tanz-Kurs Tänze aus Mittel-Amerika und Süd-Amerika üben
- Ältere Besucher, Senioren können lernen, wie sie hinfallen verhindern können
- Sport-Kurse zum Beispiel Yoga und Chi Gong, das sind Übungen zur Entspannung
- Gymnastik-Kurse für Menschen ab 50 Jahre
- Es gibt auch einen Gymnastik-Kurs extra für Frauen



Mehr Informationen auf ➤ www.esperanto-berlin.de

Stadtteilverein Schöneberg e.V.

Stadtteilladen Halk Kösesi

Crellestraße 38, 10827 Berlin

Telefon: 030–78 70 40 50

E-Mail: info@stadtteilvereinschoeneberg.de

- Soziale Beratung besonders zu Hartz 4
Dienstag von 14:30 bis 17 Uhr
- Kostenlose Rechts-Beratung zu Sozial-Recht
Donnerstag von 15 bis 17 Uhr
- Jobmobil berät Jugendliche zur Berufswahl und hilft
bei der Bewerbung um eine Lehr-Stelle oder Arbeits-Stelle
Mittwoch von 14 bis 16 Uhr



Pallast

Pallasstraße 35, 10781 Berlin

Telefon: 030–78 70 40 50

- Soziale Beratung besonders zu Hartz 4
Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr
- Viele Angebote für Kinder und Jugendliche,
zum Beispiel Kindertheater



KuK

Kulmer Straße 28, 10783 ♦ Telefon: 030–78 70 40 50

- Soziale Beratung besonders zu Hartz 4
Montag von 15 bis 17 Uhr.
- Kostenlose Rechts-Beratung zu Ausländer- und Straf-Recht
Montag von 17 bis 19 Uhr

Mehr auf ➤ www.stadtteilvereinschoeneberg.de

Lumpen Prinzessin

Berliner Second Hand Kinderkaufhaus 4-16

Barbarossastraße 61, 10781 Berlin

Telefon: 030-80 61 43 68 ♦ Fax: 030-21 99 69 12

E-Mail: post@lumpenprinzessin.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 10:30 bis 18:30 Uhr,

Samstag von 11 bis 15 Uhr



Hier finden Sie für Kinder ab 4 Jahre und Jugendliche bis 16 Jahre

➤ gebrauchte Sachen. Das nennt man Second Hand.

➤ Neue Sachen für wenig Geld

Es gibt noch einen Laden: Die **Lumpen Prinzessin 0-3** in der **Kyffhäuser Straße 19** / Ecke Frankenstraße hat Sachen für Baby's und kleine Kinder bis 3 Jahren

Mehr Informationen auf ➤ www.lumpenprinzessin.de

Boutique Aleksa

Grunewaldstraße 45,

10825 Berlin

Telefon: 030-345 52 30

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 11 bis 17:30 Uhr

Hier finden Sie schicke Mode und mehr für Frauen und Mädchen.



ZICK-ZACK Kleiderkiste

JAHRESRINGE Gesellschaft für Arbeit und Bildung e.V.



Goebenstraße 5, 10783 Berlin

Telefon: 030–53 67 79 83

E-Mail: goebenstrasse@jahresringe-ev.de

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Freitag von 8 bis 14 Uhr

Der Verein sammelt Kleidung und Stoffe. Die Kleidung wird kostenlos an Menschen verteilt, die wenig Geld haben. Zum Beispiel an Menschen, die auf der Straße leben oder Leute, die nur Hartz 4 bekommen.

Mehr Informationen auf ► www.jahresringe-ev.de

Friseur Gül

Eisenacher Straße 40, 10781 Berlin

Telefon: 030–23 62 27 60

E-Mail: <mailto:info@friseur-guel.de>

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr
Sonnabend von 9 bis 14 Uhr



Beim Friseur Gül kann man sich nicht nur eine tolle Frisur machen lassen. Es gibt auch eine gemütliche Kaffee-Ecke. Es finden auch Foto-Ausstellungen statt.

Mehr Informationen finden Sie auf ► www.friseur-guel.de

Hairspray

Barbarossastraße 20, 10779 Berlin

Telefon: 030–75 52 05 83 ♦ Fax: 030–75 52 05 83

Öffnungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 9 bis 18 Uhr, Samstag von 9 bis 13 Uhr



Hairspray macht Frisuren, wie sie in den 1960er Jahren getragen wurden.

Körper Vitalis

Winterfeldtstraße 56, 10781 Berlin

Telefon: 030–23 63 11 94

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10 bis 21 Uhr



Körper Vitalis bietet unterschiedliche Formen der Massage:

- normale Massagen
- JADE-Rückenmassage. So massiert man den Rücken in Korea.
- Massage mit einer indischen Technik
- kosmetische Behandlungen
- Gesundheits-Kurse
- Bewegungs-Kurse an

Mehr Informationen auf ➤ www.koerpervitalis.de

Friseursalon Wolff & Schüler

Friseursalon und Kosmetik

Grunewaldstraße 23, 10823 Berlin – Friseur

Telefonnummer: 030–23 63 47 96

Grunewaldstraße 24, 10823 Berlin – Kosmetik

Telefonnummer: 030–23 63 57 16

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr



Hier gibt es:

- Frisuren
- Gesichts-Pflege
- Massagen
- Nagel-Pflege

Salon Mario

Motzstraße 6, 10777 Berlin

Telefon: 030–21 66 31 0 ♦ Fax: 030–21 66 31 0

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 20 Uhr

Samstag von 8 bis 18 Uhr



Salon Mario bietet:

- Haar-Verlängerungen und Rasta-Frisuren
- Haar-Tattoos, das heißt die Umrisse von Augenbrauen oder Haar-Ansätzen werden mit einer Nadel dauerhaft gezeichnet.
- ausgefallenes Make Up und tolle Fingernägel macht er auch!

Weitere Informationen auf ➤ www.salonmario.de

FRAUEN UNTERWEGS, FRAUEN REISEN

Potsdamer Straße 139, 10783 Berlin

Telefon: 030–215 1022 ♦ Fax: 030–2169852

E-Mail: reisen@frauenunterwegs.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 10 bis 14 Uhr und
von 17 bis 19 Uhr, Freitag von 10 bis 14 Uhr



Das Reisebüro vermittelt besondere Reisen nur für Frauen.

Weitere Informationen auf ► www.frauenunterwegs.de

Kochhaus GmbH

Akazienstraße 1, 10823 Berlin

Telefon: 030–57 70 89 100 ♦ Fax: 030–57 70 89 109

E-Mail: info@kochhaus.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 10 bis 21 Uhr,
Samstag von 9:00 bis 20:00 Uhr



Im Kochhaus kann man auf großen farbigen Tafeln sehen, was für ein bestimmtes Essen eingekauft werden muss.

Damit das Essen gelingt, bekommt jeder eine Kochanleitung mit nach Hause.

Mehr Informationen finden Sie unter ► www.kochhaus.de

"Du bist meine Tochter, egal ob du behindert bist oder nicht"

Simge Kaplan ist 16 und mit ihrer Familie 2005 aus Neukölln nach Schöneberg gezogen. Sie besucht die 9. Klasse der Biesalski-Schule in Zehlendorf. Ein langer Schulweg. Der Schulbus holt sie schon um 7 Uhr ab. Simge hat eine große Familie. Drei Geschwister, die kleinste Schwester ist gerade erst geboren und 7 Verwandte leben in Ihrer Nähe. Da ist immer etwas los. Deshalb ist Simge auch im Winter am liebsten bei ihrer Tante oder Zuhause. Manchmal trifft sich Simge auch mit Ihrem Freund. Er geht in die gleiche Klasse, wohnt aber in Kreuzberg. Sie ist schon immer auf den Rollstuhl angewiesen. Zweimal in der Woche kommt ihre Einzelfallhelferin Laura zu ihr.

Mobidat: Wo ist denn dein Lieblingsort?

Simge: Im Sommer der Kleistpark, weil wir da picknicken und viel mit Seil spielen. Das macht immer Spaß im Sommer. Im Winter können wir nicht so oft rausgehen, deswegen sind wir meistens Zuhause. Meine Tante wohnt auch in der Nähe und im Hof ist auch immer trallala.

Mobidat: Gehst du in deiner Freizeit auch irgendwo hin zum basteln oder zum lesen oder zum spielen oder irgendetwas?

Simge: Lesen tue ich in meinem Zimmer.

Mobidat: Deine Einzelfallhelferin kommt 2x mal die Woche. Und was macht Ihr zusammen?

Simge: Wir gehen alle 14 Tage zu einer Beratung. Zu einer Zukunftsberatung. Danach treffen wir uns mit meinem ➡

Freund, weil ich alleine nicht zu ihm kann. Nur wenn seine Mutter da ist, sonst nicht. Oder ich treffe mich mit einer Freundin, die wohnt in Spandau.

Mobidat: Oh, das ist weit weg.

Simge: Aber trotzdem, es klappt. Ich rede ja auch mit ihr über das Internet. Ich verbringe viel Zeit am Computer. Ich schreibe Fortsetzungen von Büchern. Wenn mich Bücher sehr faszinieren, schreibe ich einfach an der Stelle weiter, an der sie aufhören. Ich schreibe den nächsten Tag oder auch mehrere.

Mobidat: Was macht ihr dann mit diesen Geschichten?

Simge: Meiner Lehrerin, sie weiß es zwar noch nicht, aber wenn das Buch fertig ist, wird sie eins davon bekommen, weil ich drei davon ausdrucken möchte. Sogar vier, mein Onkel möchte auch. Eine Kopie bekommt meine Lehrerin. Wenn Sie mir sagt, das ist gut, dann mach ich damit weiter. Und wenn sie sagt, das ist nicht gut, dann höre ich damit auf. (Lacht) Nein, nein, auf gar keinen Fall. Wenn sie es nicht gut findet, dann mach ich es eben besser.

Mobidat: Was ist denn dein Lieblingsbuch?

Simge: Mein Lieblingsbuch heißt: Ein Lied für Dany.

Mobidat: Ist das Schreiben dein Traumberuf?

Simge: Nein, mein Traumberuf war eigentlich Sekretärin. Aber viele haben mir eingeredet, ich könnte das nicht gut. Deswegen mach ich jetzt was im Büro.

Simge: Ich würde auch gerne tanzen können, mich austoben. Wenn ich sauer bin.

Mobidat: Was machst du dann?

Simge: Ich raste aus, schließe mich in meinem Zimmer ein, ➡



um Musik zu hören.

Mobidat: Dann könntest du ja auch etwas kaputt machen?

Simge: Mach ich ja manchmal auch, ich habe meine Schatztruhe kaputt gemacht.

Mobidat: Was machst du sonst noch, außer chatten am Computer oder schreiben?

Simge: Hausaufgaben. Die meisten Sachen auf dem Laptop meines Vaters. Ich kann auf dem Laptop schneller schreiben als am Computer. Vielleicht kriege ich auch einen Laptop. Ja, und Musik hören. Das mache ich auch gerne. Ich rege mich ab, wenn ich Musik höre.

Mobidat: Welche Musik hörst Du denn am liebsten?

Simge: Nur ruhige Musik mit Gesang, die sind meistens immer so traurig, weißt du!

Mobidat: Oh! Vielleicht romantisch?

Simge: Ja. Ich höre über die Liebe.

Mobidat: Was kochst du denn am liebsten?

Simge: Eigentlich war ich früher in einem Projekt, da habe ich gekocht. Ich koche gerne. Da haben die Kartoffelbrei, Milchreis ... der Milchreis war angebrannt. Weil wir nicht aufgepasst haben, ich und meine Betreuerin.

Mobidat: Kochst du denn auch zu Hause? Darfst du kochen?

Simge: Nein, zu Hause darf ich nicht an den Herd.

Mobidat: Die Wohnung ist nicht barrierefrei, oder?

Simge: Nein, da gibt es ein paar Stufen. Nein, so richtig barrierefrei ist die Wohnung nicht, die ist zu klein. Ich kann mich in der Wohnung eigentlich kaum bewegen, entweder muss ich an der Hand meines Vaters oder meiner Mutter laufen.

Mobidat: Aber das schaffst du ganz gut, an der Hand oder wenn dich jemand stützt, dich in der Wohnung zu bewegen. Manchmal wäre es doch schön, wenn Du Dich mit dem Rollstuhl in der Wohnung bewegen könntest?

Simge: Meine Mutter hat gesagt, dass wir demnächst, wenn wir eine Wohnung suchen werden, diese barrierefrei sein soll.

Mobidat: Simge, ich kriege schon mit, du fühlst dich schon manchmal eingeschränkt, z.B. in der Wohnung. Aber wann ist es denn am meisten?

Simge: Meine Mutter hat eine Cousine, da geht sie ganz gerne hin und wegen mir kann sie da nicht hin. Sie wohnt im 5. Stock und hat keinen Fahrstuhl. Und dann geht sie erst dahin, wenn ich im Urlaub, auf Skifahrt oder auf Klassenfahrt bin. Das ist für mich auch sehr traurig, ich denke manchmal, ich bin ein Hindernis für meine Mutter.

Mobidat: Das kann ich verstehen. Deine Mutter lässt dich aber nicht alleine zu Hause?

Simge: Das war früher so. Das ich auch alleine geblieben bin. Abends. Ich bin einmal umgefallen, als ich auf die Toilette wollte und da war gar keiner da und ich wusste nicht, was ich tun soll. Seitdem lässt sie mich nicht mehr alleine.

Mobidat: Das ist ja sehr schwierig. Sagt dir das deine Mutter, das sie deinetwegen nicht weggehen kann?

Simge: Nein. Ich sage es manchmal. Sie sagt aber, ich soll so etwas nicht sagen. Und ich soll damit aufhören. Sie ärgert sich dann immer, wenn ich so etwas sage. Es ist seit 15 Jahren so, sie sagt, du bist meine Tochter, egal ob du behindert bist oder nicht. Du bist mein Kind. ■

Juxirkus Schöneberg

Barbarossastraße 65, 10781 Berlin

Telefon: 030–215 58 21 ♦ Fax: 030–216 83 12

E-Mail: juxirkus@kiezoase.de

Ansprechpartner: Krzysztof Mitrega

Das Zelt steht in der **Hohenstaufenstraße**

Habt ihr Lust auf Zirkus? Dann seid ihr im Juxirkus genau richtig. Wenn ihr mitmachen wollt, schaut euch den Trainingsplan auf der Internet-Seite an. Dann kommt einfach zu der Gruppe, die euch interessiert.

Sprecht mit dem Leiter oder der Leiterin.

Manchmal kann man auch gleich mitmachen.

Es gibt aber auch Gruppen, die voll sind. Hier kommst Du auf eine Warteliste.

Es gibt auch eine Gruppe für Kinder mit Behinderung.

Sie heißt die Eiderdownen und trainiert alle 2 Wochen.

Mehr Informationen bekommst Du im Büro oder im

Internet: ► www.juxirkus.de

Berliner Blinden und Sehbehindertensportverein

Erlenstraße 19, 12167 Berlin

E-Mail: info@bbsv-online.de

Angebote:

► Schwimmen in Stadtbad Tempelhof

Götzstraße 14–18, 12099 Berlin

Jeden Mittwoch können Mitglieder von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr frei schwimmen. Das heißt, es ist kein Lehrer dabei. Die Gruppe ist gemischt. Das heißt es schwimmen Frauen und Männer gemeinsam. Damit keine Unfälle passieren, muß für jeden Schwimmer eine Begleitperson dabei sein.

Ein Rettungsschwimmer ist immer dabei. Sehende Personen sind erwünscht. Die müssen aber nach drei mal Probe-Schwimmen Mitglied im Verein werden.

Ansprech-Partner: Frau Gisela Rathenow

Telefon: 030–853 12 44

Weitere Informationen unter ► www.bbsv-online.org



Behindertensport-Verein Tempelhof-Schöneberg

► **Wasser-Gymnastik** für Frauen nach ihrer Krebs-Erkrankung
Die neuen Kurse beginnen wahrscheinlich im Januar 2011
Mehr Informationen bitte bei Sportwartin Frau
Koslowsky erfragen, Telefon: 030-741 84 80



Außerdem gibt es für alle:

► **Tischtennis**

Montags von 19.30 bis 21.30 Uhr, Luise-Henriette-Oberschule
Germaniastraße 4, 12099 Berlin-Tempelhof, Eingang Götzstraße

► **Bosseln**

montags von 19.30 bis 21.30 Uhr, Luise-Henriette-Oberschule
Germaniastraße 4, 12099 Berlin-Tempelhof, Eingang Götzstraße

► **Sportkegeln** – Bohle

Donnerstags von 14 bis 16 Uhr, Sportkegelhalle am Anhalter,
Stresemannstraße 68-76, 10963 Berlin

► **Fußballtennis, Faustball**

Montags von 19 bis 22 Uhr, Sporthalle Götzstraße,
Götzstraße 34, 12099 Berlin-Tempelhof

► **Gymnastik und kleine Spiele für geistig Behinderte**

Sonntags von 10.30 bis 12.30 Uhr, Luise-Henriette-Oberschule,
Germaniastraße 4, 12099 Berlin-Tempelhof.

Information bei Holger Höftmann Tel. 030-868 701 548

Weitere Angebote und Informationen finden Sie im Internet
auf ► www.bsts-berlin.de

Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V.

Hippelstraße 259, 12347 Berlin

Telefon: 030–60 00 000

E-mail: scl@lebenshilfe-berlin.de

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9 bis 15 Uhr, Mittwoch von 9 bis 12 Uhr

Schwimmen in Schwimmhalle Schöneberg

Sachsendamm 11, 10829 Berlin

► **Jugendliche und Erwachsene** können jeden Sonnabend von 9 Uhr bis 10 Uhr schwimmen lernen oder üben. Sie können auch die Prüfung für Schwimm-Abzeichen machen. Eltern oder Betreuer sind als Unterstützung sehr willkommen. Danach trinken wir gemeinsam Kaffee bis 11 Uhr.

Bitte rufen Sie Dirk Fischer an. Telefon: 030–94 88 31 35

► **Kinder ab 6 Jahren** können jeden Mittwoch von 16 bis 16.45 Uhr und von 17 bis 17.45 Uhr schwimmen lernen oder an Bewegungs-Spielen teilnehmen. Die Gruppe heißt Aqua Integrale.

Wenn Sie Kaffee trinken möchten, denken Sie bitte daran Geld mitzubringen. Bitte fragen Sie im Büro, ob noch neue Schwimmer aufgenommen werden können.

Ort und Termine bitte telefonisch abfragen.



Olympischer Sport-Club Berlin e.V.

Fechtcenter Schöneberg

Sporthalle Scharmützelsee Schule

Münchener Straße 49. 10779 Berlin

E-Mail: vendrino@arcor.de

Trainer: Gerd Borho, Telefon: 030–823 48 66

Trainerin: Caroline Linde, Telefon: 0172–997 19 18

Freitag von 20 Uhr bis 21.30 Uhr

Hier können Sie **im Rollstuhl Fechten lernen.**

Die Waffen Florett, Degen und Säbel gibt Ihnen der Verein zum ausprobieren. Das ist kostenlos. Dann müssen Sie Mitglied werden.

Hingehen, Ausprobieren, Dranbleiben. Fechten im OSC-Berlin.

Mehr Informationen finden Sie auf **www.osc-berlin.de**

Tai Chi für Frauen im Wandel

Crellestraße 27, 10827 Berlin

Telefon: 030–74684791

Mobil: 0163–2453870

E-Mail: info@taichi-und-entspannung.de

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung



Tai Chi ist eine Bewegungskunst aus China. Bei Tai Chi bewegt man sich wie in Zeitlupe. Tai Chi verbindet die Bewegung des Körpers mit dem inneren Erleben und hat eine sehr gute Auswirkung auf die körperliche und seelische Gesundheit. Im Sommer bei schönem Wetter kann Tai Chi auch sehr gut draußen im Freien gemacht werden. Zum Beispiel im Park.

- Relaxed-Kids ist ein **Tai Chi-Programm für Kinder** (bitte anmelden!)
- Es gibt auch **Kurse für Autogenes Training**. Das ist eine Ent-Spannungs-Übung.

Die Kosten der Kurse werden von den Krankenkassen bei Kindern zu 100% und bei Erwachsenen zu 80% übernommen. Die genaue Höhe der übernommenen Beträge für Erwachsene bitte unbedingt bei der Krankenkasse erfragen!

Weitere Informationen auf

- www.taichi-und-entspannung.de



WOHN(T)RÄUME

Von Christine Gaszczyk

Die eigene Wohnung hat für die Lebens-Qualität eine große Bedeutung. Alle möchten solange wie möglich in ihrem bekannten Umfeld selbstbestimmt leben können.

Bei Behinderung können die eigenen vier Wände aber schnell zur Falle werden: Treppen und Schwellen, Bäder mit Badewannen oder schwer zu benutzende Duschen. Schmale Türen, bei denen mit Rollator und Rollstuhl kein Durchkommen ist. Auch fehlende oder nicht ausreichende Bewegungs-Flächen, zu hohe Schränke, Schalter, Griffe und Einrichtungs-Gegenstände.

Aber damit müssen sie nicht leben. Geeignete technische Hilfsmittel können den Alltag erleichtern. Für die Badewanne empfehlen wir zum Beispiel einen Badewannen-Drehsitz oder einen Badewannen-Lifter. Das ist eine Art höhen-verstellbarer Sitz. Auch bei einem zu hohen Einstieg in die Dusche gibt es Lösungen. Betten oder Lattenroste können auch elektrisch verstellbar sein. In einem Rollstuhl mit höhen -verstellbarem Sitz können Sie Regale und Oberschränke erreichen. Eine sogenannte Umfeld-Steuerung wandelt gesprochene Befehle in Signale um. Das ist eine Art Fernbedienung. Damit können Sie Fenster öffnen und schließen, Licht an- und ausschalten, Geräte bedienen und vieles mehr. Bei Sprach-, Hör- oder Sehbehinderung gibt es Hilfsmittel. Mit einem Notrufsystem kann man jederzeit Hilfe rufen.

Die meisten Hilfsmittel werden von der Krankenkasse übernommen, wenn es medizinisch notwendig ist. Aber eine Ablehnung ist noch nicht das Ende. Ein gut begründeter Widerspruch hat oft Erfolg. ➡

Insgesamt können Sie Ihre Wohnung barrierefreier machen. Das nennt man Wohnraum-Anpassung. Türen können verbreitert werden und sich automatisch öffnen. Eine Badewanne wird durch eine boden-gleiche Dusche ersetzt. Es gibt höhen-verstellbare und unter-fahrbare Möbel für alle Wohnbereiche. Hier hat sich in den letzten Jahren viel getan – geblieben ist leider das Problem der Bezahlung. Bis zu 2557 Euro gibt es von der Pflege-Kasse bei vorhandener Pflege-Stufe. Ein kleiner Eigenanteil wird davon abgezogen. Die KfW-Bank leiht Ihnen Geld für die Wohnraum-Anpassung oder übernimmt einen Teil der Kosten. Das nennt man Zuschuss. Je nach Ursache der Behinderung helfen auch Renten-Versicherung, Unfall-Versicherung, Berufs-Genossenschaft, Integrations-Amt. Das Sozialamt empfiehlt in der Regel den Umzug in eine andere Wohnung und übernimmt keine Kosten. Manchmal ist eine Stiftung die Rettung.

Der Vermieter muss vorher um Erlaubnis gefragt werden, darf aber seine Zustimmung nur selten verweigern. Reichen Umbau-Maßnahmen nicht aus, ist ein Umzug in eine barrierefreie Wohnung die beste Lösung. Leider ist dies sehr schwer, da es nicht genügend gibt. Außerdem ist die Miete oft sehr hoch. Billiger ist es in einer Wohn-Gemeinschaft zu leben. Immer mehr Menschen mit Behinderung machen das schon. Nicht nur die Jungen, sondern auch Ältere. Unter bestimmten Voraussetzungen gibt es Plätze beim Betreuten Einzelwohnen. Nutzen Sie die Beratungs-Angebote, um möglichst viele Informationen zu sammeln, die eine Entscheidung erleichtern. Ein bisschen Glück gehört allerdings auch dazu. ■

BZSL e.V. – Beratungsstelle

Berliner Zentrum für Selbstbestimmtes
Leben behinderter Menschen

Prenzlauer Allee 36, Frankoniahöfe, 10405 Berlin
(Pankow), Eingang im Gewerbeaufgang II
Telefon: 030–44 05 44 24 ♦ Fax: 030–44 05 44 26
E-Mail: beratung@bzsl.de

Öffnungszeiten:

Dienstag und Mittwoch 14 bis 17 Uhr und nach
telefonischer Vereinbarung

Hier gibt es Tipps und Beratung von Fachleuten
mit Behinderung für Menschen mit Behinderung.

Auch die Angehörigen werden beraten.

Außerdem gibt es:

- ▶ Das Projekt PINK – Pankow inklusiv
Hier gibt es verschiedene Angebote für behinderte
Jugendliche
- ▶ Das Projekt Selbstbestimmt Leben lernen
Hier werden Jugendliche ab der Klasse 7 beraten
Es gibt Rat und Unterstützung zum selbst-bestimmten
Übergang von der Schule in die Berufsbildung und ins
Alltagsleben. Es gibt auch eine Beratung für behinderte
Flüchtlinge.

Alle 2 bis 3 Wochen kann man Montag von 17 Uhr bis 20 Uhr
gemeinsam kochen. Bitte vorher anmelden.

Mehr Informationen finden Sie auf ▶ www.bzsl.de



Inkontinenz- und Sexualberatung für Mädchen

Blissestraße 12, 10713 Berlin

(Charlottenburg-Wilmersdorf)

Telefon: 030–84 71 87 9 ♦ Internet: www.fdst.de



Euer Körper ist Vertrauenssache

Liebe Mädchen,

über Gefühle und den eigenen Körper spricht man nicht mit jedem. Ich lebe selbst mit einer Behinderung und kann Euch gut verstehen.

Wollt Ihr mit einer Frau sprechen über:

- die erste Liebe?
- über Jungs oder das erste Verliebt-Sein?
- über Euren Körper, weil Ihr langsam eine Frau werdet?
- über die erste Periode oder Ärzte, zu denen Ihr gehen könnt?
- über Verhütungs-Mittel und über das Kinder-Kriegen?
- über Probleme mit dem Wasser-Lassen? Das nennt man Inkontinenz.

Ruft mich einfach an: 030–847 1870

Ihr braucht Euren Namen bei der Anmeldung nicht sagen, wenn Ihr nicht möchtet. Ich freue mich auf Euch!

Eure

Ulrike Boppel

Sexual-Pädagogin und Inkontinenz-Fachberaterin

Kosten: 10 Euro



Inkontinenz- und Sexualberatung für Frauen

Blissestraße 12, 10713 Berlin

(Charlottenburg-Wilmersdorf)

Telefon: 030–84 71 879 ♦ Internet: www.fdst.de



Ihr Körper ist Vertrauenssache

Liebe Frauen,

der eigene Körper ist etwas sehr Persönliches. Es gibt Dinge, über die man nicht so einfach spricht. Mit mir können Sie darüber reden. Ich lebe selbst mit einer Behinderung und kann Sie gut verstehen.

Ist durch Ihre Behinderung etwas anders an Ihrer Sexualität?

Brauchen Sie Beratung bei Verhütungsmitteln?

Suchen Sie Tipps für die Vorsorgeuntersuchung beim Arzt?

Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Wasserlassen?

Das nennt man Inkontinenz.

Rufen Sie mich einfach an: 030–84 71 870

Sie brauchen bei der Anmeldung Ihren Namen nicht nennen, wenn Sie nicht möchten. Ich freue mich auf Sie!

Ihre

Ulrike Boppel

Sexual-Pädagogin und Inkontinenz-Fachberaterin

Kosten: 10 Euro



Frieda Frauenzentrum e.V

Proskauer Straße 7, 10247 Berlin

(Friedrichshain-Kreuzberg)

Telefon: 030-42 24 27 6 ♦ Fax: 030-29 66 46 91

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag 9 bis 20 Uhr
Freitag 14 bis 20 Uhr, Jeden 4. Samstag von 11 bis 14 Uhr
Bitte vorher anrufen!



Hier treffen sich Mädchen und Frauen. Sie können gemeinsam frühstücken, malen, tanzen und Sport machen. Für kleine Kinder gibt es eine Krabbel-Gruppe. Es ist auch Unterricht in Spanisch und Französisch möglich. Es gibt verschiedene Beratungs-Angebote:

- bei Fragen zum Miet-Recht, Kindschafts-Recht und Familien-Recht, zum Beispiel bei einer Trennung
- bei seelischen Problemen und bei Problemen mit anderen Leuten
- für arbeitslose Frauen
- Hilfe bei Bewerbungs-Unterlagen, Bewerbungs-Gesprächen und bei der Berufswahl
- für Frauen, die Schulden haben



Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Kinder werden während der Beratung betreut. Der **Mädchen-Treff** heißt **Phantalisa** und ist für Mädchen und junge Frauen von 10 bis 27 Jahren in der Kadiner Straße 9 in Friedrichshain.

Telefon: 030-426 36 93

Mehr Informationen auf ➤ www.frieda-frauenzentrum.de

GOLDRAUSCH Frauennetzwerk Berlin e.V.

Regensburger Straße 10, 10777 Berlin

(Charlottenburg-Wilmersdorf)

Telefon: 030–2847888-0

E-Mail: info@golddrausch-ev.de



Dies ist ein Verein von Frauen für Frauen.

Frauen, die ein Unternehmen führen oder gründen wollen, können sich hier beraten lassen. Sie bekommen auch Informationen, wo sie sich Geld leihen können.

Zwei weitere Projekte gibt es in dem Verein:

- **Kontour** bietet Angebote für die Berufs-Bildung
- **ArtIT** hilft Künstlerinnen, die mit ihrer Kunst Geld verdienen wollen

Weitere Informationen auf

- www.golddrausch-ev.de



Lebenshilfe Center

Heinrich-Heine-Straße 27, 10179 Berlin (Mitte)

Telefon: 030–60 00 00 60

E-Mail: lebenshilfe.center@lebenshilfe-berlin.de

Öffnungszeiten:

Montag, Donnerstag und Freitag von 9 bis 14 Uhr

Dienstag und Mittwoch von 14 bis 19 Uhr



Die Lebenshilfe setzt sich für Menschen mit geistiger Behinderung ein. Sie möchte, dass es den Menschen und ihren Familien besser geht.

Es gibt unterschiedliche Wohnangebote und Reiseangebote. Die Lebenshilfe bietet auch Weiterbildung und Erwachsenen-Bildung an. Im Lebenshilfe Center können Sie sich darüber beraten lassen.

Weitere Informationen auf ► www.lebenshilfe-berlin.de
und in leichter Sprache auf ► www.lebenshilfe-angesagt.de

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.

Leinestraße 51, 12049 Berlin (Neukölln)

Telefon: 030–617 09 168 ♦ Fax: 030–617 09 167

Öffnungszeiten: Dienstag 15 Uhr bis 17 Uhr,
Donnerstag 15 Uhr bis 18 Uhr, Freitag 11 bis 14 Uhr



Im Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. haben sich 1995 Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen zusammengetan. Gemeinsam haben sie die Erfahrung, dass sie es als Frauen mit Behinderungen doppelt schwer haben: Sie werden benachteiligt, weil sie Frauen sind und wegen ihrer Behinderung. Der Verein setzt sich für eine gleichberechtigte Teilhabe von Mädchen, Frauen und Lesben mit Behinderung ein. Zu den Vereins-Zielen gehören:

- die Verbesserung der Lebenssituation
- die Weiter-Vermittlung des Selbstbestimmt-Leben-Gedankens
- die Stärkung des Selbst-Vertrauens von Mädchen und Frauen mit Behinderung

Das Netzwerk sieht sich als politische Interessen-Vertretung behinderter Frauen. Es bietet an:

- Beratung nach der Methode des Peer-Counseling. Das heißt behinderte Frauen beraten behinderte Frauen
- Seminare, Veranstaltungen, Workshops
- Verschiedene Selbsthilfe-Gruppen
- Offene Treffen zum Kennenlernen

Weitere Informationen finden Sie auf

- www.netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de



Lambda::bb

Manteuffelstraße 19, 10997 Berlin (Friedrichshain-Kreuzberg)

Telefon: 030–282 7990 ♦ Fax: 030–671 22 672

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 12 bis 18 Uhr

E-Mail: info@lambda-bb.de



Du bist schwul, lesbisch, bi oder transsexuell?

Du hast eine Behinderung?

Du hast Dich in jemand mit Behinderung verliebt?

Oder du willst Dich einfach informieren?

Dann bist Du bei uns richtig!

Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle und trans-sexuelle Jugendliche bis 27 Jahre mit Behinderung.

Lesbische Frauen lieben Frauen. Schwule Männer lieben Männer. Bi-Sexuelle lieben Frauen und Männer. Trans-Sexuelle sind Mädchen oder Frauen, die sich eigentlich männlich fühlen. Trans-Sexuelle sind Jungen oder Männer, die sich eigentlich weiblich fühlen.

Lambda hoch zwei ist eine offene Jugend-Gruppe.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat.

Du kannst auch unsere gemischte Freizeit-Gruppe für Jugendliche mit und ohne Behinderung besuchen.

Mehr Informationen auf

► www.lambda-bb.de



RuT – Rad und Tat e.V.

Schillerpromenade 1, 12049 Berlin (Neukölln)

Telefon: 030-621 47 53 Fax: 030-621 47 53

E-Mail: radundtatberlin@arcor.de

Öffnungszeiten ab 2011:

Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 14 Uhr

Donnerstag von 16 bis 19 Uhr



Im RUT werden Frauen und Lesben beraten. Lesben sind Frauen, die Frauen lieben.

Für Frauen die süchtig sind, zum Beispiel nach Alkohol, gibt es eine Selbst-Hilfe-Gruppe.

Mitarbeiterinnen von RUT kommen auch zu Lesben nach Hause, wenn sie eine Behinderung haben und nicht selber kommen können. RUT baut auch ein Wohnprojekt auf. Eine Gebärdensprachmittlerin kommt, wenn das gewünscht wird.

Weitere Angebote:

- gemeinsam Frühstücken einmal im Monat
- Doppelkopf spielen am Donnerstag
- Frauen- und Lesben-Bibliothek.
Hier können sie spannende und interessante Bücher ausleihen.
- Spielenachmittag für gehörlose und hörende Frauen
- Gebärdensprachkurse



Weitere Informationen auf ➤ www.lesbischeinitiativerut.de

Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg e.V.

Berliner Straße 40–41, 10715 Berlin

Telefon: 030–86 49 10 19 ♦ Fax: 030–86 49 10 20

Email: christine.gaszczyk@vdk.de



Hier gibt es die **Beratung** zu Hilfsmitteln aller Art.

Zum Beispiel zu Mobilität und Körperpflege und Haushalt

Aber auch wenn das Auto umgebaut werden muß.

Wenn Ihre Wohnung nicht mehr Ihren Bedürfnissen entspricht,

können Sie sich über Umbau-Maßnahmen informieren. Diese

ermöglichen Ihnen in Ihrer Wohnung zu bleiben. Natürlich

erfahren Sie auch wer als Kostenträger für Sie in Frage kommt.

Wir helfen Ihnen gerne weiter auch bei anderen Fragen zum

Thema Behinderung. Zum Beispiel:

➤ Schwerbehinderten-Ausweis

➤ Sonderfahrdienst

Brauchen Sie Informationen zu Pflegeversicherung, Sozialhilfe oder Grundrente Bundes-Versorgungs-Gesetz?

Wenden Sie sich an uns! Wenn nötig, helfen wir auch bei

der Antragstellung. Die Beratung erfolgt am Telefon, beim

Hausbesuch, während der Sprechstunde und per e-Mail.

Die Beratung und Information ist kostenfrei.

➤ **FREIRAUMBERLIN** – Anlaufstelle für barrierefreies Wohnen

im Alter: **Rubensstraße 84**, 12157 Berlin-Schöneberg

Telefon: 030–78 00 66 68 ♦ Fax: 030–85 50 62 45

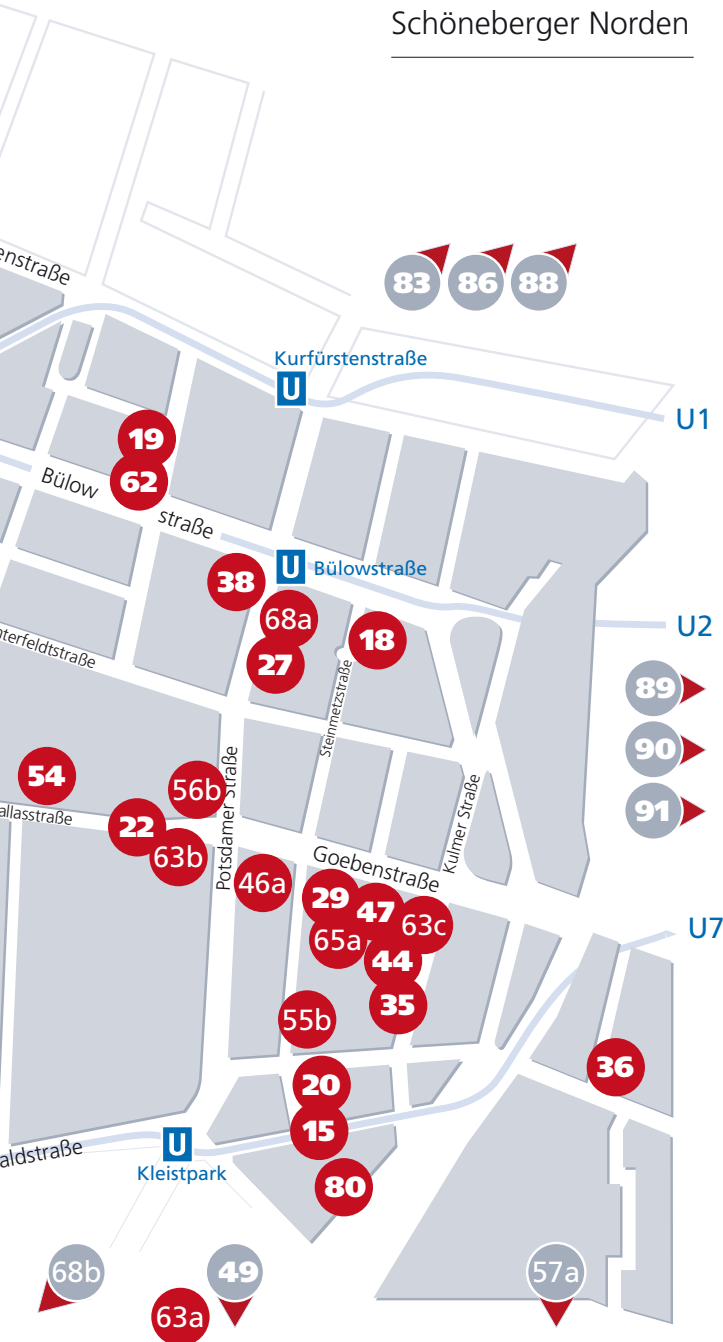
Email: nicole.boehmer@vdk.de.

Mehr Informationen auf ➤ **www.vdk.de**





Schöneberger Norden



Legende

12

Dieses Zeichen zeigt: die **Einrichtung von der Seite 12** ist auf der Karte hier.

12a

Dieses Zeichen zeigt: die **obere Einrichtung von der Seite 12** ist auf der Karte hier.

12b

Dieses Zeichen zeigt: die **untere Einrichtung von der Seite 12** ist auf der Karte hier.

12

Dieses Zeichen zeigt: die Einrichtung liegt **außerhalb der Karte**. Pfeil zeigt die Richtung.

Zeichen Sinnesbeeinträchtigungen



Besondere Merkmale für Sehbehinderte vorhanden ►

Hier gibt es kaum gefährliche Stellen für Menschen, die schlecht sehen können.



Besondere Merkmale für blinde Personen vorhanden ►

Hier gibt es kaum gefährliche Stellen für Menschen, die blind sind.



Besondere Merkmale für Gehörlose oder hörbehinderte

Personen vorhanden ► Menschen, die schlecht oder gar nicht hören, können hier selbständig den richtigen Weg finden.



Besondere Merkmale für Menschen mit Lernschwierigkeiten

vorhanden ► Menschen mit Lernschwierigkeiten können hier selbständig den richtigen Weg finden.

Zeichen Rollstuhl-Zugang zur Einrichtung



Rollstuhlgerecht ► Rollstuhlfahrer kommen sehr gut ohne Hilfe in das Haus oder auf das Gelände



Rollstuhlgeeignet ► Rollstuhlfahrer kommen ohne Hilfe in das Haus oder auf das Gelände. Manchmal ist eine Tür etwas schmal oder eine Rampe etwas steil.



Bedingt rollstuhlgeeignet ► Rollstuhlfahrer kommen in das Haus oder auf das Gelände, wenn ihnen jemand hilft. Manchmal ist eine Tür schmal oder eine Rampe steil. Türen haben hier manchmal Schwellen. Es kann auch eine Stufe geben.

Zeichen Das Signet



Das Signet ► Das Signet zeigt an, dass dieser Ort gut für Menschen mit Behinderung gebaut und eingerichtet ist.

Zeichen Fahrstuhl



Fahrstuhl rollstuhlgerecht ► Rollstuhlfahrer können den Fahrstuhl ohne Hilfe sehr gut benutzen.



Fahrstuhl rollstuhlgeeignet ► Rollstuhlfahrer können den Fahrstuhl ohne Hilfe benutzen. Manchmal ist eine Tür oder der Raum etwas schmal.



Fahrstuhl bedingt rollstuhlgeeignet ► Rollstuhlfahrer können den Fahrstuhl benutzen, wenn ihnen jemand hilft. Die Tür und der Fahrstuhl können sehr schmal sein. Die Schalter können sehr hoch angebracht sein.

Zeichen Parken



In der Nähe gibt es Parkplätze



Ausgewiesener Behindertenparkplatz ► In der Nähe gibt es Parkplätze die nur von Menschen mit Behinderung benutzt werden dürfen.

Zeichen WC



WC rollstuhlgerecht ► Rollstuhlfahrer können die Toilette ohne Hilfe sehr gut benutzen. Es gibt genug Platz.



WC rollstuhlgeeignet ► Rollstuhlfahrer können die Toilette ohne Hilfe benutzen. Manchmal ist eine Tür oder der Raum etwas schmal.



WC bedingt rollstuhlgeeignet ► Rollstuhlfahrer können die Toilette benutzen, wenn ihnen jemand hilft.

Ganz Berlin barrierefrei mit

mobidat



erleben

■ Mobidat –
Informations-

und Servicestelle zur Barrierefreiheit in Berlin.

■ Informationen zur Zugänglichkeit von über
30.000 Orten unter ► www.mobidat.net
Telefonische Auskunft unter: 030–74 77 71 15.

■ Beratung auch bei Fragen zu barrierefreiem
Bauen und Wohnen, Reisen und Schulungen.

■ Informationen zu gesundheitlichen und
sozialen Hilfsangeboten in Berlin unter
► www.hilfelotse-berlin.de