

Wegweiser für Spandau

Selbsthilfe

Impressum

Herausgeber: Bezirksamt Spandau von Berlin
Abt. Soziales und Gesundheit, Planung und Koordinierung

Redaktion: Heike Hoppe-Rösler, Bezirksamt Spandau von Berlin
Abt. Soziales und Gesundheit, Planung und Koordinierung
und Spandauer Selbsthilfetreffpunkte e.V.

Titelbild: Susanne Pohlmann

Kontakt: Heike Hoppe-Rösler
Bezirksamt Spandau von Berlin
Abt: Soziales und Gesundheit, Planung und Koordinierung
Galenstr. 14, 13597 Berlin (Postanschrift)
Tel.: 90279 - 4034, Fax: 90279 - 4075
E-Mail: heike.hoppe-roesler@ba-spandau.berlin.de

Die Zusammenstellung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Stand August 2011

Neunte aktualisierte Auflage: 2000 Stück

Sehr geehrte Damen und Herren,

Selbsthilfe heißt, seine „Sache“ selbst in die Hand zu nehmen. Dies geht in einer Gruppe meist einfacher als allein. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Menschen über ein gemeinsames Anliegen austauschen und neue Wege ausprobieren, um Ihre augenblickliche Lebenssituation zu verbessern. Zudem bestimmen Sie selbst in der Gruppe Form und Inhalt Ihres Treffens, und im Regelfall wird Ihre Gruppe dabei nicht von professionellen Helferinnen oder Helfern angeleitet.

Zur Initiierung, Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen gibt es in allen Berliner Bezirken Selbsthilfekontaktstellen, die Ihnen bei allen selbsthilferelevanten Fragen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Darüber hinaus gibt es viele andere soziale Einrichtungen wie Nachbarschaftsheime oder Kirchengemeinden, die Selbsthilfegruppen Räume zur Verfügung stellen oder andere Serviceleistungen anbieten.

Mit dem „Selbsthilfe Wegweiser Spandau“ erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeprojekte in Spandau, die uns bisher bekannt geworden sind. Sie finden regionale sowie überregionale Adressen und Anlaufstellen, wo die Anliegen von Selbsthilfegruppen unterstützt werden können.

Naturgemäß sind alle diese Anschriften ständiger Veränderung unterzogen und die Ansprechpartner können wechseln, so dass die vorliegende Zusammenstellung sicher nicht vollständig ist. Wenn Sie also Gruppen oder Anlaufstellen in Spandau kennen, die hier nicht aufgeführt sind, lassen Sie uns dies bitte wissen.

Das Anliegen der Abteilung Soziales und Gesundheit ist es, in den Wegweiser nur solche Gruppen aufzunehmen, die ohne Anleitung arbeiten. Dabei ist uns klar, dass die Unterschiede zu Therapiegruppen, Kursen oder angeleiteten Gruppen nicht immer eindeutig sind, und dass die Übergänge zwischen den einzelnen Formen immer wieder fließend sein können.

Diese Broschüre entstand im Zusammenhang mit der 10. Spandauer Gesundheitskonferenz „Selbsthilfe - Bedeutung, Stärkung und Vernetzung“ im Herbst 2002. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei allen bedanken, die durch ihr Engagement die Belange der Selbsthilfe in Spandau fördern und aktiv unterstützen.



Martin Matz
Bezirksstadtrat

INHALTSVERZEICHNIS

Information, Beratung und Vermittlung	6
Selbsthilfegruppen in Spandau	7
Behinderte	7
Familie	8
Frauen und Mädchen	11
Freizeit	13
Gesundheit	17
Männer	21
Alter und Pflege	21
Psychosoziale Themen	22
Sucht	26
Kultur- und Begegnungszentren	30
Bürgerschaftliches Engagement	30
Selbsthilfekontaktstellen anderer Bezirke	33
Landes- /Bundesverbände	35

Information, Beratung und Vermittlung

An die unten aufgeführten Einrichtungen können Sie sich wenden,

- *wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen*
- *wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten*
- *wenn Sie allgemeine Informationen über Selbsthilfe erhalten wollen*
- *wenn Sie Räume für eine eigene Selbsthilfegruppe suchen.*
- **Spandauer Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau**
Mauerstr. 6, 13597 Berlin, Tel.: 333 50 26, Fax: 333 60 43
Öffnungszeiten: Mo. 9:30 - 13:30 Uhr, Di. 14:00 - 17:00 Uhr
Do. 11:30 - 16:00 Uhr
E-Mail: shtmauerritze@arcor.de
Internet: www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de
- **Spandauer Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt**
Hefnersteig 1, 13629 Berlin, Tel.: 382 40 30, Fax: 383 074 00
Öffnungszeiten: Di. 12:00 - 16:00 Uhr, Do. 14:00 - 18:00 Uhr
Fr. 10:00 - 14:00 Uhr
E-Mail: shtsiemensstadt@arcor.de
Internet: www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de
- **Eulalia Eigensinn e.V.**
Kommunikation und Aktion für Frauen
Lutherstr. 13, 13585 Berlin, Tel.: 335 11 91
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung
- **Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e.V.**
Obstallee 22 d, 13593 Berlin, Tel.: 363 41 12
Bürozeiten: Mo. Mi. Fr. 9:00 - 13:00 Uhr
Mo. und Do. 14:00 - 17:00 Uhr
E-Mail: gwvbln@aol.com
Internet: www.gwv-heerstrasse.de
- **Gemeinwesenverein Haselhorst e.V. - Nachbarschaftstreffpunkt -**
Burscheider Weg 21, 13599 Berlin, Tel.: 334 51 51, Fax: 351 322 36
Büro- und Beratungszeiten: Mo., Di., Mi., Do., Fr. 9:30 - 13:00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: info@gwv-haselhorst.de
Internet: www.gwv-haselhorst.de

weitere Standorte:

- Treffpunkt Pulvermühle

Romy-Schneider-Str. 6, 13599 Berlin, Tel.: 354 028 89

- Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Telefon- und Bürozeiten siehe unter Burscheider Weg

- **NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle**

zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen - bundesweit -

Wilmerdorfer Str. 39, 10627 Berlin, Tel.: 310 189 60, Fax: 310 189 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: www.nakos.de

- **Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau**

Hefnersteig 1, 13629 Berlin, Tel.: 93 62 23 80

Sprechzeiten: Di. und Fr. 12:00 - 14:00 Uhr

- **SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin**

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin, Tel.: 892 66 02, Fax: 890 285 40

E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

Internet: www.sekis-berlin.de

- **Sozial- kulturelle Netzwerke casa e.V.**

Stadtteilbüro Siemensstadt

Hefnersteig 1, 13629 Berlin, Tel.: 382 89 12

E-Mail: kontakt@casa-ev.de

Internet: www.casa-ev.de

- **Treffpunkt Regenbogen**

Nachbarschaftsladen, Selbsthilfe und Beratung

Lynarstr. 9, 13585 Berlin, Tel.: 336 10 36

Öffnungszeiten: Mo. 14:00 - 17:00 Uhr, Di. 09:00 - 14:00 Uhr

Mi. 09:00 - 17:00 Uhr, Do. 09:00 - 14:00 Uhr

Fr. 09:00 - 16:00 Uhr

Selbsthilfegruppen in Spandau

Behinderte

- **Gemeinschaft Gehörloser**

Gehörlose und Angehörige ab 18 Jahren

Zeit: jeden zweiten Mi. im Monat ab 14:00 Uhr

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10 a, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Krois, Tel.: 90279-3711

- **Hakenfelder**

Mobilitätsbehinderte Männer und Frauen mit Angehörigen ab 50 Jahren

Zeit: Mi. 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Seniorenclub Hakenfelde, Wichernstr. 56 a, 13587 Berlin

Kontakt: Herr Kracht, Tel.: 335 50 20

- **Mittwochsgruppe**

Mobilitätsbehinderte Männer und Frauen mit Angehörigen ab 40 Jahren

Zeit: letzter Mi. im Monat 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Seniorenclub Hakenfelde, Wichernstr. 56 a, 13587 Berlin

Kontakt: Herr Kracht, Tel.: 335 50 20

- **Spandauer Roller**

Behinderte Rollstuhlfahrer (Männer und Frauen) mit Angehörigen ab 50 Jahren.

Zeit: Di. 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10 a, 13597 Berlin

Kontakt: Herr Hecke, Tel.: 394 75 32

- **Südparker**

Mobilitätsbehinderte Männer und Frauen ab 40 Jahren

Zeit: Do. 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Seniorenclub Südpark, Weverstr. 83, 13595 Berlin

Kontakt: Herr Wöhlke, Tel.: 369 976 46

- **Touring-Wandern Berlin-Brandenburg**

Integrative Rollstuhlfahrer-Wandergruppe

Heraus aus dem Rollstuhllalltag (siehe Seite 16, Thema Freizeit)

- **Treffen der Blinden und Sehschwachen in Spandau**

Zeit: jeden ersten Mi. im Monat 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Mühlbach, Tel.: 336 076 14

Familie

- **Angehörigengruppe für Eltern / Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung - Spandauer Elterntreffen**

Seit Januar 2011 gibt es in Spandau für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung die Möglichkeit, sich einmal im Monat zu einer Gesprächsrunde zu treffen. Dieses Angebot richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind oder gerade dabei sind es zu werden. Die jeweiligen Gesprächsthemen werden darauf abgestimmt, was den anwesenden Eltern wichtig ist.

Zeit: jeden 4. Di. im Monat 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Freier (Lebenshilfe), Tel.: 829 998 103

- **Down Syndrom**

Elterninitiative Spandau und nahes Umland

Zeit: einmal im Monat (bitte erfragen)

Ort: bitte erfragen

Kontakt: Martina Bindel, Tel.: 922 566 04

E-Mail: m.bindel@gmx.net

Internet: www.downsyndrom-spandau.de

- **Eltern-Kind Cafe**

Kaffee und Tee zum Selbstkostenpreis. Hier können sich Eltern in Ruhe austauschen, während es für die Kinder eine Menge Beschäftigungsmöglichkeiten gibt.

Zeit: Di. 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: HD-Cafe, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., Frau Kopp-Gödecke
Tel.: 334 51 51

- **Familien-Cafe**

Im Stadtteilzentrum Siemensstadt bieten wir zahlreiche Aktivitäten für Kinder und Familien z. B. Basteln, Nachhilfe, Familienbasar und mehr.

Zeit: Mi. 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Stadteilbüro Siemensstadt, Tel.: 382 98 12

- **Gesprächskreis Legasthenie und Dyskalkulie**

Der Landesverband Legasthenie Berlin e.V. unterstützt ehrenamtlich legasthene und rechenschwache Kinder, Erwachsene in Schule, Gesellschaft und Beruf. Alle zwei Monate treffen sich abwechselnd Eltern und Betroffene zu ausgewählten Themen.

Zeit: jeden 2. Di. alle zwei Monate, ab 19:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Krabbelgruppen**

Zeit: Fr. 10:00 - 12:00 Uhr (mit Anleitung)

Ort: Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., Burscheider Weg 21

Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., Frau Kopp-Gödecke
Tel.: 334 51 51

Zeit: Di. 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Pulvermühle, Romy-Schneider-Str. 6

Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., Frau Clausen
Tel.: 354 028 89

- **Mutter-Kind-Spielgruppen**

Ziel der Gruppen ist es, Kontakte für Mütter und Kinder herzustellen und damit die Isolation von Eltern und Kleinkindern in der Kleinfamilie aufzuheben. Für Kinder bis drei Jahren.

Zeit: Termine vormittags und nachmittags, bitte erfragen

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 11 91

- **Mutter-Kind-Gruppe Paula**

Zeit für gemeinsames Frühstück, Erfahrungsaustausch und Spiele. Für Kinder ab dem Krabbelalter bis 3 Jahre.

Zeit: Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Blasewitzer Ring 27, 13593 Berlin

Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Tel.: 363 41 12

- **Leben mit dem Säugling**

Eine Hebamme unterstützt die Gruppe mit Stillberatung.

Zeit: Mo. 10:00 - 12:00 Uhr

Leitung: Theresia Jörg, Tel. 03322 / 238 693

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 11 91

- **PUSTEWIND®**

Eine Initiative für Familien mit chronisch kranken und behinderten Kindern

Ein Leben mit einem chronisch kranken Kind oder gar behinderten Kind ist nicht immer leicht. Oft leiden die Angehörigen der Betroffenen besonders oder werden gar selber krank. Wiederum können alle in der Familie dazu beitragen, dass Beste aus der Situation zu machen. Hier setzt PUSTEWIND® an, denn Pustewind denkt ganzheitlich – sieht die ganze Familie, den ganzen Familienalltag und schaut, wo man für Entlastung und Entspannung sorgen kann.

Zeit: jeden letzten Sa. im Monat, 17.00 Uhr

Ort: Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Liana.Repmann, 0177 40 26 153

E-Mail.: Liana.Repmann@web.de

Internet: www.initiative-pustewind.de

- **Vorbereitung auf das Leben mit einem Neugeborenen**

Zeit: Do. 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Theresia Jörg, Tel. 03322 / 238 693

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 11 91

Frauen und Mädchen

- **Die Gesprächs“Runden“**

- Fortgeschrittene Frauengruppe für Essgestörte**

- Die Gruppe ist über den Verein „Dick und Dünn“ entstanden.

- Zeit: Mo. 20:15 - 21:45 Uhr

- Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

- Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Fitness für jedes Alter**

- Offene Gymnastikgruppe für Frauen

- Zeit: Di. 13:00 – 14:00 Uhr

- Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

- Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel. 335 11 91

- **Frauencafé**

- Gemütlicher Treffpunkt für Frauen jeden Alters

- Zeit: Do., 13:00 - 15:00 Uhr

- Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

- Kontakt: Frau Özdemir, Tel.: 334 51 51

- **Frauengesprächsgruppen**

- In diesen Gruppen treffen sich Frauen, die in Gesprächen über ihre kleinen und größeren Alltagsprobleme, manchmal auch Krisensituationen, sprechen wollen.

- Zeit: Gruppe 1: Mo. 09.30 - 11:00 Uhr

- Gruppe 2: Mo. 11:30 - 13:00 Uhr

- Gruppe 3: Di. 10:00 - 11:30 Uhr (14täglich)

- Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

- Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Frauen brauchen klare Köpfe**

- (siehe Seite 28)

- **Gymnastik für Frauen**

- Zeit: Di. 18:00 - 19:00 Uhr

- Di. 19:00 - 20:00 Uhr

- Ort: Sporthalle Astrid-Lindgren-Schule

- Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin

- Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Tel.: 361 41 12

- **Interkulturelles Frauenfrühstück**
In jedem Monat findet ein landestypisches Frühstück aus verschiedenen Kulturkreisen statt. Danach werden aktuelle Themen, die kurdische Frauen betreffen, besprochen.
Zeit: jeden 1. Mi. im Monat, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 336 66 62
- **„Mujeres Latinas“**
Spanisch sprechende Frauen treffen sich zum Kochen und Erfahrungsaustausch, samstags trifft sich die Gruppe zum Tanzen.
Zeit: Sa. 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin
Kontakt: Stadtteilbüro, Tel.: 382 89 12
- **Nähgruppe**
Zeit: Mo. 19:00 – 21:00 Uhr
Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord,
Obstallee 22d, 13593 Berlin
Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Tel. 363 41 12
- **Offenes Frauenfrühstück** (mit und ohne Kinder)
Zeit: Di. 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 11 91
- **Runder Tisch**
Frauenstammstich zu aktuellen Themen
Zeit: jeden 1. Mi. im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 336 66 62
- **Selbsthilfegruppe für Brustkrebsoperierte Frauen**
(siehe Seite 19)
- **Selbsthilfegruppe für Krebskranke Frauen**
(siehe Seite 19)
- **Selbsthilfegruppe sexueller Missbrauch**
Für und von Menschen, die selbst Betroffen sind, zur praktischen Lebenshilfe.
Zeit: ungerade Woche, Do. 16:00 Uhr
Ort: El Faro e.V., Gatower Straße 139, 13595 Berlin
Kontakt: Ingrid Ziebart, Tel.: 35 13 50 94, Fax: 35 13 55 47

- **Spiele-Nachmittage für Frauen**

Zeit: 14-tägig, Sa. 15:00 - 18.00 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel. 335 11 91

Freizeit

- **ADFC Stadteilgruppe Spandau**

Bei dem Treffen plaudern und beraten wir, wie man in Spandau das Radfahren fördern kann. Die Aktionen sollen dabei auf viele Schultern verteilt werden und in vielfältiger Weise stattfinden. Wir möchten für alte und junge Alltags-, Sport- und Freizeitradler das Radeln attraktiver machen.

Zeit: jeden 2. Mi. 19:00

Ort: Cafe Unvernunft, Kulturhaus Spandau

Kontakt: Reimund, E-Mail: nadolski@adfc.berlin.de

- **Bridge für Anfänger und Fortgeschrittene**

Zeit: Mo. 15:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Freizeit- und Gesprächskreis**

Gespräche über aktuelle und sozialpolitische Fragen, über kulturelle, religiöse und geschichtliche Themen, was uns bewegt, Persönliches und Allgemeines.

Zeit: Sa. 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin

Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36

- **Fahrradgruppe**

Zeit: Nach Vereinbarung

Ort: Nach Vereinbarung

Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Frau Herder, Tel.: 382 89 12

- **Gemischte Freizeitgruppe**

Wir sind Gruppen von Männern und Frauen die sich zu Gesprächen und Freizeitgestaltung treffen.

Zeit: Gruppe 1: Sa. 14:30 - 17:00 Uhr

Gruppe 2: Fr. 15:00 - 16:30 Uhr (z. Zt. Geschlossene Gruppe)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Gemeinsam viel erleben**

Wir suchen neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 30 und 50 Jahren für gemeinsame Aktivitäten wie Tanzen gehen, Kaffee trinken oder Kinobesuche.

Zeit: nach Vereinbarung

Ort: nach Vereinbarung

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“**

Alle, die Lust am Handarbeiten haben (Stricken, Häkeln, Sticken und ähnliches), sollten sich angesprochen fühlen. Die Gruppe wird 14-tägig stattfinden.

Zeit: Gruppe in Gründung

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Kochgruppe**

Wir kochen gemeinsam Mittag zum Selbstkostenpreis.

Zeit: Mi. 9:00 - 13:00 Uhr (Anmeldung erbeten)

Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr.9, 13585 Berlin

Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36

- **Kreatives Schreiben - „unprofessionell“**

Wir suchen noch Menschen, die auch Lust haben, sich in Gedichten, Kurzgeschichten, Märchen, Elfchen, Haikus auszuprobieren, sich darin wiederfinden, Freude und Spaß daran empfinden.

Zeit: jeden 2. und 4. Mi. im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Kreatives Schreiben**

Zeit: Do. 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 382 89 12

- **Literaturgruppe**

Wer hat Lust auf Literatur? Schwerpunkte können zunächst Sagen, Fabeln, Märchen und Biographien sein. Wir wollen untersuchen, was Literatur für uns ganz persönlich bedeutet, und schauen, ob sie uns Perspektiven für unser zukünftiges Leben eröffnet.

Zeit: jeden 1. und 3. Do. im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Malgruppe**

Unter Anleitung einer Künstlerin treffen sich wöchentlich Einsteiger, aber auch Fortgeschrittene, um gemeinsam zu malen.

Zeit: Mi. 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Burscheider Weg 21, 13599 Berlin

Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst, Tel.: 334 51 51

- **Mensch ärgere Dich nicht**

Spieletreffen für nette ältere Menschen die gerne Rommé, Canasta Schach, Kniffel, Skat und andere Karten- und Brettspiele miteinander spielen möchten.

Zeit: jeden 3. Do. im Monat 11:00 - 13:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 382 89 12

- **Ohne Moos geht's los - Projekt Tauschring Siemensstadt**

Über den Austausch im Tauschring können Sie sich mit Dienstleistungen und Waren versorgen, ohne dafür mit Geld bezahlen zu müssen. Sie bringen dazu Ihre Fähigkeiten, Talente und alles was Ihnen liegt ein.

Zeit: jeden 2. Mo. 17:00 Uhr (für alle Mitglieder und Neuinteressenten)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Nachbarschaftscafé**

Café für Jung und Alt

Zeit: Mi. von 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., Frau Matthies,
Tel.: 334 51 51

- **„Regenbogenfrühstück“**

Gemeinsames Frühstück zum Selbstkostenpreis (Anmeldung erbeten)

Zeit: Fr. 10:30 - 12:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr.9, 13585 Berlin

Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36

- **Singekreis**

Zeit: jeden 1. Mo. im Monat 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Burscheider Weg 21, 13599 Berlin

Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., Frau Kopp-Gödecke
Tel.: 334 51 51

- **Senioren-gymnastikgruppe „Wer rastet, der rostet“**
 Ein altes Sprichwort, das in der Seniorengruppe durch Lockerungsübungen, Spiele und Bewegungen nach Musik in die Tat umgesetzt wird. Eine Ruhepause am Ende jeder Stunde dient der Entspannung des gesamten Körpers.
 Zeit: Di. 08:45 - 09:45 und 10:00 - 11:15 Uhr
 Ort: Gemeinwesenverein Haselhorst e.V.
 Burscheider Weg 21, 13599 Berlin
 Kontakt: Frau Janke, Tel.: 334 51 51
- **Sonntagsgruppe**
 Wir treffen uns jeden 1. So. im Monat zum Klönschnack
 Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin
 Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36
- **Spiele und Aktivitätsgruppe**
 Für Menschen von 50 bis 70 Jahren
 Zeit: Do. 13:30 - 15:00 Uhr
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
 Kontakt: Frau Preuße, Tel. 331 86 34
- **Stricken mit der Strickmaschine**
 Zeit: Mi. 14-tägig, 9:00 - 12:00 Uhr
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26
- **Strickgruppe „Flotte Nadel“**
 Wir sind noch eine kleine Gruppe und suchen Verstärkung. Neueinsteiger finden bei uns Rat und Hilfe, wobei das Alter keine Rolle spielt.
 Zeit: Mi. ab 16:30 Uhr
 Ort: Treffpunkt Pulvermühle, Romy-Schneider-Str. 6, 13599 Berlin
 Kontakt: Frau Clausen, Tel. 354 02 889
- **Südostasiatische Tanzgruppe**
 Menschen aus verschiedenen asiatischen Nationen treffen sich zum kulturellen Austausch und zum Einstudieren traditioneller Tänze.
 Zeit: Sa. 18:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30
- **Touring-Wandern Berlin-Brandenburg**
 Integrative Rollstuhlfahrer-Wandergruppe
 Heraus aus dem Rollstuhlalltag.
 Zeit: bitte erfragen
 Kontakt: Frau Lehmann, Tel.: und Fax: 363 50 98
 E-Mail: ursula.freedom@online.de

Gesundheit

- **Der herzkranke Diabetiker (DHD)**

Betroffene treffen sich zum Informations- und Erfahrungsaustausch und unterstützen sich bei der Bewältigung der auftretenden Probleme.

Zeit: jeden 3. Mi. im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr

(persönliche Beratung bitte mit telefonischer Voranmeldung)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Freitag, Tel.: 851 88 10 oder 333 50 26

- **CED - Chronisch entzündliche Darmkrankheiten**

(Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)

Zeit: jeden 2. Di. im Monat 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Becker, Tel.: 365 45 25

- **Defibrillator-Patienten**

Diese Gruppe trifft sich regelmäßig zum gemeinsamen Informations- und Erfahrungsaustausch.

Zeit: Mo. 17:00 - 18:30 Uhr, 14-tägig

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
(3. Etage, Konferenzraum)

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **„Die Elefantentruppe“**

Wir versuchen unser Gewicht zu halten.

Zeit: Mo. 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Frauen mit Brustkrebs**

Zeit: jeden 3. Di. 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Laktose Intoleranz / Probleme mit Fruchtzucker**

Austausch von Betroffenen mit einer betroffenen Heilpraktikerin.

Zeit: jeden 2. und 4. Mo. Im Monat, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Multiple Sklerose**

Betroffene unterstützen sich bei der Bewältigung der auftretenden Probleme.

Zeit: Gruppe 1: jeden 2. Mi. im Monat 12:15 - 13:45 Uhr

Gruppe 2: in Gründung

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Multiple Sklerose Gruppe**

Zeit: jeden 1. und 3. Mo. im Monat 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Obstallee 22 c (Clubraum), 13593 Berlin

Kontakt: Frau Enners, Fördererverein Heerstraße Nord e.V.
Tel.: 375 898 14

- **Muntere Mollies**

Wir haben alle das gleiche Problem: Übergewicht. Gemeinsam - das ist uns wichtig - bewältigen wir unser Problem.

Zeit: Di. 11:00 - 13:00 Uhr

Ort: Treffpunkt HD-Cafe, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

Kontakt: Frau Grötschel, Gemeinwesenverein Haselhorst, Tel.: 334 51 51

- **Menschen mit Lungenerkrankungen**

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe werden weitere Betroffene gesucht. Ich habe die Diagnose Alveolitis, Lungenfibrose und Asthma und wünsche mir den Austausch zu Themen, die uns den Alltag erleichtern.

Zeit: jeden 1. und 3. Mo., 17:00 - 18:30 Uhr, 14-tägig

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
(3. Etage, Konferenzraum)

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Osteoporose-Gymnastikgruppen**

Es wird regelmäßig Osteoporose Gymnastik angeboten.

Zeit: Di. 12:30 - 13:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Rheuma-Liga e.V., Tel.: 805 40 16 / 13

- **Osteoporosegruppe (Gymnastik)**

Zeit: jeden Mi. 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Pillnitzer Weg 8 (Saal im Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde zu Staaken), 13593 Berlin

Kontakt: Frau Enners, Fördererverein Heerstraße Nord e.V.
Tel.: 375 898 14

- **Parkinson**

Betroffene treffen sich zum Informations- und Erfahrungsaustausch und unterstützen sich bei der Bewältigung der auftretenden Probleme.

Zeit: jeden 1. Do. im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **„Pfundige Hüpfen“**

Mit Gymnastik beginnen wir unser Treffen, um anschließend noch Zeit zum Gespräch zu haben.

Zeit: Mi. 9:00 - 11:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Restless-Legs-Syndrom**

Zeit: jeden 1. Mo. im Monat 15:30 Uhr

Ort: Kulturhaus Spandau, 3. Etage, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Rheuma**

Betroffene treffen sich zum Erfahrungsaustausch und unterstützen sich bei der Bewältigung der auftretenden Probleme krankheitsbedingter wie auch zwischenmenschlicher Art.

Zeit: 1. Gruppe: jeden 2. und 4. Mi. im Monat 15:00 - 16:30 Uhr

2. Gruppe: jeden 2. und 4. Mi. im Monat 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Rheumaliga I / Keramikgruppe**

Zeit: jeden Mi. 11:30 - 15:00 Uhr

Ort: Obstallee 22 c (Werkraum), 13593 Berlin

Kontakt: Frau Enners, Fördererverein Heerstraße Nord e.V.

Tel.: 375 898 14

- **Rheumaliga I / Künstlergruppe**

Zeit: jeden Mo. 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Obstallee 22 c, Werkraum, 13593 Berlin

Kontakt: Frau Enners, Fördererverein Heerstraße Nord e.V.

Tel.: 375 898 14

- **Selbsthilfegruppe Essstörungen - Eine Gruppe für Menschen mit Anorexie, Bulimie und Overeats**

Zeit: jeden Fr. 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Selbsthilfegruppe für brustkrebsooperierte Frauen**

Offene Gruppe: Erfahrungsaustausch, Expertenvorträge, Ausflüge.

Zeit: jeden 2. Mo. im Monat 10:00 - 12:00 Uhr

Teilnahme nach tel. Anmeldung

Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen

Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

Kontakt: Birgit Böhm, Tel.: 369 976 45

- **Selbsthilfegruppe für krebskranke Frauen**
Offenes Gespräch, Anregungen zum Umgang mit der Krankheit, viele Aktivitäten, Theater, medizinische Vorträge, Spaziergänge, Ausflüge.
Zeit: jeden 2. und 4. Mi. im Monat 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Diakoniestation Spandau, Judenstr. 35, 13597 Berlin
Kontakt: Brigitte Kupferschmidt, Tel.: 331 27 94
- **Selbsthilfegruppe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew**
Wir sind eine Gruppe von Morbus Bechterew betroffene Frauen und Männer, die sich regelmäßig zu Gesprächen und Gymnastik trifft.
Zeit: Mi. 18:00 - 19:30 Uhr und Do. 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde zu Staaken
Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin
Kontakt: Christine Weitzner, Tel.: 375 33 85
- **Selbsthilfegruppe türkisch sprechender Diabetiker**
Zeit: Mo. 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: HD-Cafe, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin
Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst, Frau Özdemir, Tel. 334 51 51
- **Slim-Gruppe**
Wir sind eine Gruppe zum Abnehmen.
Zeit: jeden 1. und 3. Di. 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Fördererverein Heerstraße Nord, Obstallee 22 c, 13593 Berlin
Kontakt: Frau Enners, Fördererverein Heerstraße Nord, Tel.: 375 898 14
- **Sport in der Krebsnachsorge für Frauen**
Zeit: Do. 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen
Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin
Kontakt: Frau Dieter, Tel.: 36 99 76 28
- **Patienten mit einer Sauerstoff-Langzeit-Therapie**
Zeit: jeden 1. Mo. im Monat 14:30 - 16:30 Uhr
Ort: Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Frau Knüppel, Tel. 325 93 628
- **Wiegen mit Vergnügen**
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Gewichtsproblemen
Zeit: Di. 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfeverein Heerstraße Nord, Obstallee 22 D, 13593 Berlin
Kontakt: Selbsthilfeverein Heerstraße Nord, Tel.: 363 41 62
- **„Wir“ Diätgruppe**
Zeit: jeden 2. Do. im Monat 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel. 333 50 26

Männer

- **Männergruppe**

Die Entwicklung gemeinsamer Besinnlichkeit und Aktivitäten zu fördern, Dich in Deinem Mann-Sein auf Deinem individuellen Weg zu unterstützen ist im Sinne der Gruppe

Zeit: jeden Fr. 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt Tel. 382 40 30

Alter und Pflege

- **Alzheimer Angehörigen Initiative**

Angeleitete Selbsthilfegruppe zu den Themen psychische Belastung abbauen und Verbesserung der Pflege. Eine Betreuung der Kranken wird angeboten.

Zeit: jeden 2. und 4. Do. im Monat, 15:30 - 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Zischner, Tel.: 473 789 95

- **Café „Komplett“ für pflegende Angehörige und deren Pflegebedürftige in Siemensstadt**

Hier können Sie mal eine „Auszeit“ nehmen und sich in lockerer Atmosphäre mit anderen austauschen und beraten lassen, einfach entspannen oder auch die Zeit für sich selbst nutzen, während ihr Angehöriger von uns betreut wird. An jedem Tisch werden Sie durch qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen betreut, die gerne zuhören, beraten und informieren. Pflegebedürftige können am Gedächtnistraining teilnehmen, malen, Geschichten schreiben etc. Unsere ehrenamtlichen Helfer unterstützen Sie auch gerne auf Ihrem Weg zu uns. Es wird ein Unkostenbeitrag von 2,50,- € pro Person erhoben.

Zeit: jeden Mo. 14:30 - 16:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 936 223 80

- **Freizeit für pflegende Angehörige**

Betreuungsgruppe der Alzheimer Angehörigen Initiative e. V.

Zeit: Mo. 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Treffpunkt der Senioren, Hohenzollernring 105, 13585 Berlin

Kontakt: Alzheimer Angehörigen Initiative e. V., Tel.: 473 789 95

- **Objekte aus Natur und Alltag**

Gemeinsam mit anderen schaffen wir kreativ etwas neues Einzigartiges. Wir kleben ausgeschnittene Fragmente auf Karton auf und machen daraus eine Collage. Diese wird unter einen Bogen Papier geklebt, fixiert und mit Ölpastellkreide auf dem Papier abgerubbelt. Das entstandene neue Kunstwerk nennt man Frottage. Die Gruppe wird angeleitet. Materialkosten nach Absprache.

Zeit: Bitte erfragen, Gruppe ist im Aufbau

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 936 223 80

- **Geschichten und Gedichte selber schreiben**

Haben Sie Lust, für sich selbst und Ihre Lieben, vielleicht für Ihre Kinder und Ihre Enkel zu schreiben? Ob Märchen, Zeitzeugengeschichten, Gedichte – Sie schreiben das, was Ihnen beliebt. Eine ehrenamtliche erfahrene Gedichteschreiberin wird uns begleiten, berühren und anregen. Bei Interesse kann auch gemalt werden. Die Gruppe wird angeleitet.

Zeit: 14-tägig, Mi., 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 936 223 80

- **Mit dem Fotoapparat auf den Spuren...**

Sie besitzen einen kleinen Fotoapparat? Befreien Sie ihn vom Staub und kommen mit in die Natur. Eine Einführung in die Motivsuche, Aufnahme und den Grundprinzipien der Fotografie wird uns eine ehrenamtliche Fotografin geben. Wir besprechen unsere Ergebnisse in der Gruppe und wählen die schönsten Fotos zur Vergrößerung aus. Geplant sind mindestens zwei Fotospaziergänge im Monat.

Zeit: Gruppe im Aufbau, geplant jeden 2. Do. im Monat, 15:00 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 936 223 80

Psychosoziale Themen

- **ADHS-Gruppe für Betroffene und Angehörige**

Zeit: jeden 2. und 4. Mo. im Monat 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Aktiv gegen Mobbing**

Mobbing steht im engeren Sinn für „Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszuekeln“

Zu diesem Problemfeld haben wir eine sporadisch angeleitete (Knut Bochum, Systemischer Berater & Begleiter) Selbsthilfegruppe gegründet, wo es darum gehen soll angemessene Lösungsschritte zu erarbeiten

Zeit: 2. und 4. Di. im Monat, 17:15 - 18:45 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Angehörigengruppe psychisch Kranker**

Es geht um die Belastungen, die im Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Menschen auftreten können.

Zeit: jeden 1. Mo. im Monat 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Zeit: jeden 1. Do. im Monat, 18.00 - 19:30 Uhr

Ort: Kulturhaus Spandau (Konferenzraum) Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 381 70 57

Ludwig Wast, Tel.: 363 47 14

- **Angstgruppe**

Zeit: Di. 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord
Obstallee 22 D 13593 Berlin

Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Tel.: 361 41 12

- **Angst und Panikzustände**

Schwerpunkt der Gruppe ist die Auseinandersetzung mit Angst- und Panikzuständen unterschiedlicher Art.

Zeit: Gruppe 1: Di. 15:30 - 17:00 Uhr

Gruppe 2: Di. 17:15 - 18:45 Uhr

Gruppe 3: Do. 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **„Anonyme Messies“**

Die Anonymen Messies (AM) sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die mit chronischer Unordnung, Desorganisation und Anhäufung von nutzlosem Krempel kämpfen. Unser Ziel ist es, zu lernen, mit Würde und Selbstachtung zu leben und unsere Lebenssituation zu verbessern.

Zeit: jeden Mo. 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Arbeitslosen-Selbsthilfegruppe**

Mitglieder sind Erwerbslose mit und ohne Leistungen vom Arbeitsamt.

Zeit: jeden Mo. 17:00 - 19:00 Uhr (tel. Voranmeldung erbeten)

Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin

Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36

- **Depressionen**

In der Gruppe sprechen wir über unsere Probleme. Jeder kann sich aussprechen und wird angenommen, erfährt Zuspruch und Rat und kann die Geborgenheit der Gruppe erleben

Zeit: Di. 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Depressionen das war gestern**

Wir werden im geschützten Rahmen über unsere Interessen und Probleme sprechen. Dabei werden wir darauf achten, dass wir uns mehr auf Lösungsmöglichkeiten konzentrieren als auf Bestandaufnahme.

Zeit: jeden 2. und 4. Do. 17:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord

Obstallee 22 D, 13593 Berlin

Kontakt: Dagmar Hecker, Tel.: 373 58 82

- **Durch Einfühlung mehr Lebensfreude entwickeln**

Wie kann ich meine Kommunikation verändern, um positive Gefühle zu erhalten. Was machen Bewertungen, die ich erhalte, mit mir? Ein paar Fragen, auf die gemeinsam Antworten gesucht werden sollen und gefunden werden können.

Zeit: jeden 2. und 4. Mi. 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **EFT (Emotion Freedom Technik) Selbsthilfegruppe**

Mit der Klopftechnik nach Cary Craig ist jeder in der Lage seine negativen Emotionen und Gefühle und vieles mehr in Eigenverantwortung zu harmonisieren. Gemeinsam geht es leichter und es darf auch Spaß machen. Wenn eine Gruppe klopft erhöht sich die Energie wodurch sich die Wirkung verstärkt. Die Klopfpunkte sollten bekannt sein.

Zeit: Nach Vereinbarung

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Gesprächsaustausch über Esoterik**

Wer Lust hat, sich mit uns über Esoterik auszutauschen ist herzlich willkommen.

Zeit: jeden 2. Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Krise – Trennung – Neubeginn**

Unsere Selbsthilfegruppe sucht noch Interessierte, die den Austausch eigener Erfahrungen in dieser schwierigen Lebenssituation mit anderen suchen.

Zeit: jeden Fr. 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline (nur für Frauen)**

Zeit: jeden 1. und 3. Mo. im Monat 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Selbsthilfegruppe Psychosomatik**

Für und von Menschen, die selbst betroffen sind, zur praktischen Lebenshilfe.

Zeit: jede gerade Kalenderwoche, Do. 16:00 Uhr

Ort: Gatower Strasse 139, 13595 Berlin

Kontakt: Ingrid Ziebart, Tel.: 35 13 50 94, Fax: 35 13 55 47

- **Seelenforscher**

Entstanden aus einer ehemaligen Therapiegruppe treffen sich Menschen mit psychischen und psychosomatischen Problemen zum Gesprächsaustausch. Wir versuchen herauszufinden, wie wir besser mit unseren Sorgen, Nöten und Befürchtungen – kurz gesagt „alles was uns auf dem Herzen liegt“ – umgehen können.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Zeit: Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Trauern und Abschied nehmen**

Zeit: (in Gründung), geplant Do. 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Zeit zum Trauern**

Zeit: In Gründung

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Ursa Redent (Trauerbegleiterin), Tel. 859 35 53, 382 40 30

- **„Und den Alltag schaffe ich auch“**
Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
Zeit: jeden Do. 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel. 335 11 91
- **VHTS - Verein Humane Trennung und Scheidung e.V.**
Wir bieten Hilfe für Eltern und Kinder in der Trennungs- und Scheidungs-
krise und bei den damit verbundenen Problemen.
Zeit: jeden 2. Fr. im Monat 19:30 - 22:00 Uhr, (ungerade Wochen)
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel: 333 50 26

Sucht

- **Alkoholiker Selbsthilfegruppe Regenbogen**
Interessierte können sich informieren.
Zeit: Di. 19:00 - 21:00 Uhr, Sa. 19:00 - 21:00 Uhr
(auch für Angehörige)
Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin
Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36 oder
Detlef Beck, Tel.: 795 47 53 (Dienstagsgruppe)
- **Angehörigengruppe**
Zeit: jeden 2. Do. im Monat 19:00 Uhr, (gerade Wochen)
Ort: Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde (Gemeindehaus)
Im Spektefeld 26, 13589 Berlin
Kontakt: Dagmar Schütze, Tel.: 363 82 87
- **Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e. V.**
Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Berlin, Tel.: 841 09 444
Zeit: Di. 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai, Gemeindehaus
Jüdenstr. 33 - 35, 13597 Berlin
Kontakt: Beratungsstelle, Tel.: 841 09 444
- **Anonyme Alkoholiker (AA)**
Wernerwerkdamm 36, Eingang Rohrdamm, 13629 Berlin, Tel.: 19 2 95
Wichtig: für alle AA Gruppen gilt: keine Kontaktperson - einfach direkt
zum Gruppentreffen hingehen!
Zeit: Mo. 19:30 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde Nathan-Söderblom
Gemeindehaus Ulrikenstr. 7, 13581 Berlin
Zeit: Di. 20:00 Uhr
Ort: Klubhaus Westerwaldstr., Westerwaldstr. 13, 13583 Berlin
(gegenüber der Zufluchtgemeinde)

Zeit: Mi. 19:00 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde Staaken-Gartenstadt
Beim Pfarrhof 42, 13591 Berlin

Zeit: Do. 20:00 Uhr, jeden Fr. 20:00 Uhr
Ort: St. Nikolai Kirchengemeinde, Gemeindehaus
Jüdenstr. 33-35, 13597 Berlin

Zeit: Mo. 19:00 Uhr, Do. 17:00 Uhr, Fr. 17:30 Uhr
Ort: Kontaktstelle Wernerwerkdamm 30 (Eingang Rohrdamm)
13629 Berlin

- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V.**

Beratungsstelle BLAUTAKT

Kontakt- und Beratungsstelle für Suchtfragen im Kietz Falkenhagener Feld

Zeit: Mi. 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde (Gemeindehaus)
Im Spektefeld 26, 13589 Berlin

Kontakt: D. Pätzold, Tel.: 503 431 33

Zeit: Do. 19.00 Uhr

Ort: Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde (Gemeindehaus)
Im Specktefeld 26, 13589 Berlin

Kontakt: Gerhard Steuer, Tel.: 364 315 31

Zeit: Mo. 19.00 Uhr

Ort: Ev. Melanchthon-Gemeinde, Pichelsdorfer Str. 79, 13595 Berlin

Kontakt: Gerhard Steuer, Tel.: 364 315 31

- **Deutscher Guttempler-Orden**

Wildenbruchstr. 80, 12045 Berlin, Tel.: 682 376 21

Die Guttempler pflegen die alkoholfreie Lebensweise und das gesellige Leben in der Gemeinschaft.

Zeit: Mi. ab 19:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Wilfried Reinhardt, Tel.: 361 18 76

Zeit: Mo. 19:30 - 22:00 Uhr

Ort: Haselhorster Damm 9 (Seniorentreffpunkt), 13599 Berlin

Kontakt: Frau Schäfer, Tel.: 362 23 44

Zeit: Do. ab 19:00 Uhr

Ort: Freudstr. 11, 13589 Berlin (in den Räumen des Seniorenheimes)

Kontakt: Miktoleit Maaß, Tel.: 863 891 92

- **Elternkreise drogenabhängiger Jugendlicher Landesverband Berlin-Brandenburg EKBB e.V.**
 Zeit: jeden 1. und 3. Mo. im Monat, 19:00 Uhr
 Ort: Ev. Kirchengemeinde Klosterfelde
 Seegefelder Str. 116, 13583 Berlin
 Kontakt: Monika Weimar, Tel.: 331 55 87

- **Frauen brauchen klare Köpfe**
 Gruppe für Alkoholikerinnen, die offen über alle sie betreffenden Themen (Sexualität, Gewalt, Probleme in der Partnerschaft...) reden können, um so eine zufriedene Trockenheit zu erlangen bzw. zu erhalten. Für Mütter mit kleinen Kindern bieten wir Kinderbetreuung an, bitte vorher anmelden!
 Zeit: jeden Di. 11:30 - 12:30 Uhr
 Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
 Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 11 91

- **KREUZBUND - Diözesanverband Berlin e.V.**
 Marthastr. 10, 13156 Berlin, Tel.: 476 28 28
 Die Kreuzbundgruppe ist eine Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige.
 - jede Gruppe trifft sich ca. 1 Stunde vor Gruppenbeginn
 (Gruppen siehe nächste Seite)
 Zeit: Mo. 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Kath. Pfarramt St. Stephanus, Gemeindehaus
 Gorgasring 1 - 6, 13599 Berlin
 Kontakt: Heidi Hiersemann, Tel 382 21 68
 Zeit: Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Ev. Kirchengemeinde Wichern-Radeland, Gemeindehaus
 Wichernstr. 21, 13587 Berlin
 Kontakt: Monika Kutowski, Tel.: 335 45 11
 Zeit: Di. 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Ev. Kirchengemeinde Petrus, Gemeindehaus
 Grunewaldstr. 7 (Ecke Ruhlebener Str.), 13597 Berlin
 Kontakt: Brigitte Kießling, Tel.: 366 88 06
 Zeit: Do. 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarramt St. Wilhelm, Gemeindehaus
 Weißenburger Str. 9 -11, 13595 Berlin
 Kontakt: Jürgen Lüder, Tel.: 332 14 79, Olaf Hell, Tel.: 536 501 87
 Zeit: Do. 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Kath. Pfarramt St. Markus, Gemeindehaus
 Am Kiesteich 50, 13589 Berlin
 Kontakt: Karin Lück, Tel.: 262 44 61, Sigmar Ullein, Tel.: 373 19 31

Zeit Fr. 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarramt St. Maximilian Kolbe (Gemeindehaus)
Maulbeerallee 15, 13593 Berlin

Kontakt: Gerhard Blangenwitsch, Tel.: 367 039 28

Zeit: Do. 19:15 - 20:45 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Kladow, (Gemeindehaus)
Kladower Damm 369, 14089 Berlin

Kontakt: Klaus Noack, Tel.: 368 089 29

Zeit Fr. 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kath. Pfarramt Maria, Hilfe der Christen (Gemeindehaus)
Flankenschanze 43, (Eingang Galenstr.), 13597 Berlin

Kontakt: Ronny Günther, Tel.: 218 054 38

- **Selbsthilfegruppe Kleptomanie**

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die mit dem Gelegenheitsdiebstahl ähnliche Schwierigkeiten haben wie andere mit dem Rauchen, mit Alkohol oder dem Glücksspiel.

Zeit: jeden letzten. Mo. im Monat 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige im Bereich Computerspiele, Online-Spiele, Internetsucht**

Als Teilnehmer/innen unserer Spandauer Gruppe sind alle angesprochen, die das Gefühl haben, dass sie keine richtige Kontrolle mehr über ihr Verhalten im Umgang mit dem Computer haben, sowohl zeitlich als auch inhaltlich - auch so genannte „Internet-Messies“.

Zeit: jeden 1., 3. und 4. Di. im Monat, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **„Verein alkoholfreies Leben“ (VAL)**

Zeit: jeden Do. 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Adressen im Internet zum Thema Sucht**

- www.Sucht-Drogen-Rat-Hilfe.de

- www.Sucht-Selbsthilfegruppen.de

Kultur- und Begegnungszentren

In den unten aufgeführten Einrichtungen finden Selbsthilfegruppen auch Raum für ihre Arbeit und die Vorstellung ihrer Anliegen.

- **Hinbun**

Internationales Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen und ihre Familien

Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin, Tel.: 336 66 62, Fax: 336 69 36

Sprechzeiten: Mo. 16:00 - 19:00 Uhr, Mi. und Fr. 10:00 - 13:00 Uhr

E-Mail: info@hinbun.de

Internet: www.hinbun.de

- **Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Borkumer Str.“**

Borkumer Str. 19, 13581 Berlin, Tel.: und Fax: 333 10 55

E-Mail: info@ginko-berlin.de

Öffnungszeiten: Mo. 10:00 - 13:00 Uhr, Di. 16:00 - 19:00 Uhr

Mi. 13:00 - 16:00 Uhr, Do. 11:00 - 17:00 Uhr

Fr. 14:00 - 17:00 Uhr, So. 15:00 - 18:00 Uhr

- **Kulturhaus Spandau**

Mauerstr: 6, 13597 Berlin, Tel.: 333 40 22

E-Mail: infok@kulturhaus-spandau.de

Internet: www.kulturhaus.de

Bürgerschaftliches Engagement

- **Ehrenamtsbüro**

Rathaus Spandau, Zi. 229 a, 229 b, Carl-Schurz-Str. 2-6, 13597 Berlin

Sprechzeiten: Di., Fr. 9:00 - 12:00 Uhr, Do. 14:00 - 18:00 Uhr

Tel.: 90279-6021, -2634, Fax: 90279-2700

E-Mail: ehremamtsbuero@ba-spandau.berlin.de

- **Freiwilligenagentur Spandau**

Sie wollen sich freiwillig / ehrenamtlich engagieren? Ob mit Kindern, alten Menschen bei kulturellen Veranstaltungen oder im Empfang – Wir bieten Ihnen eine sinnvolle und verantwortliche Aufgabe die Freude macht. Sie können dabei Ihre Kreativität, Ihr Organisationstalent und Ihre Berufs- und Lebenserfahrung mit einbringen. Wir beraten Sie gerne ausführlich und geben Ihnen einen Überblick über Engagementmöglichkeiten in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Sie.

Stadtteilbüro für Sozial und Kulturelle Arbeit

Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Sprechzeiten: Mo. 11:00 - 14:00 Uhr, Di. 13:00 - 15:00 Uhr,

Mi. 14:00 - 17:00 Uhr

Kontakt: Johanna Herder, Tel.: 382 89 12

Kirchengemeinden

Viele Kirchengemeinden stellen Räume zur Verfügung und haben darüber hinaus ein eigenes Selbsthilfeangebot. Erfragen Sie das Angebot in den Gemeindebüros direkt.

- **Ev. Kirchengemeinde Am Groß-Glienicker See**
Waldallee 3, 14089 Berlin, Tel.: 365 47 79
- **Ev. Dorfkirchengemeinde Gatow**
Plievierstr. 3, 14089 Berlin, Tel.: 361 80 95
- **Ev. Jeremia-Kirchengemeinde**
Burbacher Weg 2, 13583, Berlin, Tel.: 372 30 85
- **Kirchengemeinde im Ev. Johannesstift**
Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin, Tel.: 336 09-301
- **Ev. Kirchengemeinde Kladow**
Kladower Damm 369, 14089 Berlin, Tel.: 365 59 85
- **Ev. Kirchengemeinde Klosterfelde**
Seegefelder Str. 116, 13583 Berlin, Tel.: 372 28 63
- **Ev. Luther-Kirchengemeinde Spandau**
Lutherplatz 3, 13585 Berlin, Tel.: 335 90 24
- **Ev. Melanchthon-Kirchengemeinde**
Pichelsdorfer Str. 79, 13595 Berlin, Tel.: 361 34 26
- **Ev. Nathan-Söderblom- Kirchengemeinde**
Ulrikenstr. 7-9, 13581 Berlin, Tel.: 35 10 29 19
- **Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde**
Im Spektefeld 26, 13589 Berlin, Tel.: 373 62 53
- **Ev. Kirchengemeinde Siemensstadt**
Schuckertdamm 338, 13629 Berlin, Tel.: 381 24 55
- **Ev. Kirchengemeinde Staaken Gartenstadt**
Beim Pfarrhof 40/ 42, 13591 Berlin, Tel.: 366 21 75
- **Ev. St. Nikolai-Kirchengemeinde in Berlin-Spandau**
Havelstr. 16, 13597 Berlin, Tel.: 333 56 39/ 333 69 60
- **Ev. Weihnachtsirchengemeinde - Haselhorst**
Haselhorster Damm 54-58, 13599 Berlin, Tel.: 334 17 71
- **Ev. Weinberg-Kirchengemeinde**
Fröhnerstr. 15 -17, 13595 Berlin, Tel.: 361 90 73
- **Ev. Wichern-Radeland-Kirchengemeinde**
Wichernstr. 14 - 21, 13587 Berlin, Tel.: 335 42 44

- **Ev. Zuflucht Kirchengemeinde**
Westerwaldstr. 16 - 18, 13589 Berlin, Tel.: 372 25 23
- **Zu Staaken Kirchengemeinde**
 - Gemeindebüro Hauptstr. 12, 13591 Berlin, Tel.: 363 26 03
 - Gemeindebüro Brunsbütteler Damm 312, 13591 Berlin, Tel.: 366 10 07
 - Gemeindebüro Obstallee 22 e, 13593 Berlin, Tel.: 363 71 00
- **Ev. Freikirchliche Gemeinde Haselhorst - Christus Kapelle**
Riensbergstr. 43, 13599 Berlin, Tel.: 367 90 80
- **Kath. Pfarramt St. Joseph**
Quellweg 43, 13629 Berlin, Tel.: 381 80 43
- **Kath. Pfarramt St. Maria–Hilfe der Christen**
Flankenschanze 43-45, 13585 Berlin, Tel.: 333 40 73
- **Kath. Pfarramt St. Markus**
Am Kiesteich 50, 13589 Berlin, Tel.: 373 22 16
- **Kath. Pfarramt St. Franziskus**
Hackbuschstr. 14, 13591 Berlin, Tel.: 366 11 44
- **Kath. Pfarramt Mariä Himmelfahrt**
Sakrower Landstr. 60, 14089 Berlin, Tel.: 365 41 07
- **Kath. Pfarramt St. Wilhelm**
Weißenburger Str. 9-11, 13595 Berlin, Tel.: 361 61 42
- **Neuapostolische Kirchengemeinde**
Gartenfelder Str. 53 a, 13599 Berlin, Tel.: 334 38 34
- **Neuapostolische Kirchengemeinde**
Sakrower Landstr. 78 a, 14089 Berlin
- **Neuapostolische Kirchengemeinde**
Triftstr. 10, 13585 Berlin
- **Selbständige Ev. Lutherische Kirche Heilig-Geist-Gemeinde**
Schönwalder Allee 57, 13587 Berlin, Tel.: 375 22 52

Selbsthilfekontaktstellen anderer Bezirke

In jedem Berliner Bezirk gibt es mindestens eine Selbsthilfegruppe-Kontaktstelle, die Sie über alle spezifischen Angebote der Selbsthilfe vor Ort informiert.

Charlottenburg-Wilmersdorf

- **Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus am Lietzensee e.V.**
Herbartstr. 25, 14057 Berlin
Tel.: 303 065 12, Fax 303 065 13
E-Mail: selbsthilfe@nachbarschaftshaus-am-lietzensee.de
- **SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
Tel.: 892 66 02, Fax: 893 54 94
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
Internet: www.sekis-berlin.de

Friedrichshain-Kreuzberg

- **Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain-Kreuzberg**
Boxhagener Str. 89 , 10245 Berlin
Tel.: 291 83 48, Fax: 29 04 96 62
E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de
Internet: www.selbsthilfe-treffpunkt.de/

Lichtenberg

- **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg**
(zuständig für die Altbezirke Hohenschönhausen, Lichtenberg und Weißensee)
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
Tel.: 962 10 33, Fax: 3646 2736
E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de
- **Selbsthilfetreff Synapse**
Schulze-Boysen-Str. 38, 13051 Berlin
Tel.: 513 88 88, Fax 51 06 60 05
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kietzspinne.de

Marzahn-Hellersdorf

- **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**
(zuständig für die Altbezirke Marzahn und Hellersdorf)
Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin
Tel.: 542 51 03, Fax: 540 68 85
E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

Mitte

- **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte- StadtRand gGmbH**
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin
Tel.: 394 63 64, Fax: 394 64 85
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Internet: www.stadtrand-berlin.de

Neukölln

- **Stadtteil- und Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd**
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
Tel.: 605 66 00, Fax: 605 68 99
E-Mail: SHKGropiusstadt@t-online.de
Internet: www.selbsthilfe-neukoelln.de
- **Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord**
Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin
Tel.: 681 60 64, Fax: 681 60 68
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
Internet: www.selbsthilfe-neukoelln.de

Pankow

- **KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe**
(zuständig für die Altbezirke Pankow, Prenzlauer Berg, Buch und Weißensee)
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin
Tel.: 443 43 17, Fax: 443 404 78
E-Mail: kis@hvd-berlin.de

Reinickendorf

- **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**
Günter-Zemla-Haus
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
Tel.: 416 48 42, Fax: 417 457 53
E-Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Internet: www.unionhilfswerk.de

Steglitz-Zehlendorf

- **Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Mittelhof**
Königstr. 42/43, 14163 Berlin
Tel.: 801 975 14, Fax: 801 975 46
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Internet: www.mittelhof.org

Tempelhof-Schöneberg

- **Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin

Tel.: 859 951-30/ -33, Fax: 859 951 11

E-Mail: selbsthilfe@nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

Internet: www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

Treptow-Köpenick

- **Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick**

Genossenschaftstr. 70, (Ecke Dörpfeldstr. 42, am Markt), 12489 Berlin

Tel./Fax: 631 09 85

E-Mail: Eigeninitiative@ajb-berlin.de

Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

Landes- /Bundesverbände

- **ACHSE e.V.** - Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen

Kontakt: Tel.: 030/ 3300708-0

E-Mail: info@achse-online.de

Internet: www.achse-online.de

- **Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.**

Kontakt: Frau Drenhaus-Wagner

Tel.: 030/ 47 37 89 95, Fax: 030/ 47 37 89 97

E-Mail: aai@alzheimerforum.de

Internet: www.alzheimerforum.de/aai/aai.html

- **Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein**

Kontakt: Tel.: 030/ 895 88-0, Fax: 030/ 895 88-99

E-Mail: info@absv.de

Internet: www.absv.de

- **Amputierten-Initiative e.V.**

Kontakt: Frau Gail, Tel.: 030/ 803 26 75, Fax: 030/ 804 916 35

E-Mail: info@amputierten-initiative.de

- **Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e.V.**
Landesverband Berlin

Kontakt: Frau Förster, Tel.: 030/ 533 47 48

- **Aphasie - Landesverband Berlin e.V. (ALB)**

Kontakt: André Laqua, Tel.: 030/ 453 06 114

E-mail: info@aphasiker-berlin.de

Internet: www.aphasiker-berlin.de

- **Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V. (ASBH)**
 Kontakt: Frau Sakel, Tel.: 030/ 609 476 -04
 Internet: www.asbh-flamingo-berlin.de
- **ASL - Arbeitsgemeinschaft für selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen e.V.**
 Kontakt: Tel.: 030/ 614 014 00, Fax: 030/ 616 589 51
 E-Mail: asl-berlin@t-online.de
- **Autismus Deutschland**
 Vereinigung zur Förderung von Menschen mit Autismus
 Landesverband Berlin e.V.
 Kontakt: Kinder- und Jugendambulanz, Tel.: 030/ 797 428 420
 Fax: 030/ 797 428 429
 E-Mail: ambulanz@autismus-berlin.de
 Internet: www.autismus-berlin.de
- **Betroffeneninitiative Kunstfehler in der Geburtshilfe**
 Kontakt: Frau Ochsenknecht, Tel.: 030/ 818 268 81
 E-Mail: irmoc@web.de
- **Björn Schulz STIFTUNG**
 Kontakt: Jürgen Schulz, Tel.: 030/ 398 998 28/ -50, Fax: 030/ 398 998 99
 E-Mail: info@bjoern-schulz-stiftung.de
 Internet: www.bjoern-schulz-stiftung.de
- **Borreliose Selbsthilfe e. V. Berlin-Brandenburg**
 Kontakt: Hanna Priedemuth, 030/ 706 57 15
 E-Mail: post@borreliose-berlin.de
 Internet: www.borreliose-berlin.de
- **Bund zur Förderung Sehbehinderter (BFS)**
 Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
 Kontakt: Tel.: 030 / 406 367 04, Fax: 030/ 406 367 26
 E-Mail: info@bfs-berlin.de
 Internet: www.bfs-berlin.de
- **Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e.V. (BKMF), Landesverband Berlin-Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern**
 Kontakt: Heidi Christ, Tel.: 030/ 391 014 20
 E-Mail: heidi.christ@bkmf.de
 Internet: www.bkmf.de

- **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.**
 Kontakt: Monika Matschke, Tel.: 030/ 241 22 88
 E-Mail: monikamatschke@hotmail.com
- **Conterganverband Berlin-Brandenburg e. V.**
 Kontakt: Christiane Rohne
 E-Mail: c.rohne@gmx.de
- **Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V. - Bundesverband -**
 Kontakt: Tel.: 062 92/ 928 758, Fax: 062 92/ 928 761
 E-Mail: info@fibromyalgie-fms.de
 Internet: www.fibromyalgie-fms.de
- **Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) Landesgruppe Berlin**
 Kontakt: Frau Weißenfels, Tel.: 030/ 362 864 04
 E-Mail: dgm.berlin@berlin.de, beate.weissenfels@dgm.org
 Internet: www.dgm-berlin.de
- **Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.**
 Kontakt: Herr Vierkötter, Tel.: 030/ 645 24 47
 E-Mail: guenter@vierkoetter.com
- **Deutsche Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa Vereinigung e.V. (DCCV) Landesverband Berlin-Brandenburg**
 Kontakt: Frau Gläser, Tel. / Fax: 030/ 944 25 76
 E-Mail: kglaeser@dccv.de
 Internet: www.dccv.de
- **Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e.V. - Regionalgruppe Berlin**
 Kontakt: Herr Barthel, Tel.: 03212 - 722 19 50
 E-Mail: r.barthel@dng-shg-berlin.de
 Internet: www.dng-ev.de
- **Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V., Regionalgruppe Berlin**
 Kontakt: Herr Schellberg, Tel.: 030/ 793 52 26, Fax: 030/ 797 008 24
 E-Mail: i.signum@gmx.de
 Internet: www.dpvbln.de
- **Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.**
 Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum
 Kontakt: Tel.: 030/ 32 290 290, Fax: 030/ 32 290 29 39
 E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
 Internet: www.rheuma-liga-berlin.de

- **Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Berlin e.V.**
 Kontakt: Tel.: 030/ 278 67 37, Fax: 030/ 27 59 16 57
 Internet: www.diabetikerbund-Berlin.de
- **Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer e.V. Regionalgruppe Berlin-Brandenburg**
 Kontakt: Tel.: 02421/123-212, Fax: 02421/123-219
 Internet: www.divo.de
- **Ehlers-Danlos-Selbsthilfe e.V.**
 Kontakt: Frau Kleffmann, Tel.: 052 05 / 72 89 53
 E-Mail: info.eds.bielefeld@gmx.de
 Internet: www.eds-selbsthilfe-ev.de
- **Elternzentrum Berlin e.V.**
 Beratung von Eltern durch Eltern von Kindern mit Störungen aus dem autistischen Spektrum und anderen tiefgreifenden Entwicklungsstörungen
 Kontakt: Tel.: 030/ 21 23 74 29, Fax: 030/ 21 23 74 30
 Internet: www.elternzentrum-berlin.de
- **Fatigatio e.V. - Bundesverband chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS/CFIDS/ME)**
 Kontakt: Tel.: 030/ 310 188 90 , Fax: 030/ 310 188 920
 E-Mail: info@fatigatio.de
 Internet: www.fatigatio.de
- **Netzwerk Frauengesundheit Berlin**
 Kontakt: Tel.: 030/ 443 190 95, Fax:030/ 443 190 63
 Internet: www.frauengesundheit-berlin.de/
- **Fördergemeinschaft für Taubblinde e. V.**
 Kontakt: Herr Trenner, Tel.: 030/ 548 251 60
 E-Mail: wolf-dietrich.trenner@taubblinde.de
 Internet: www.taubblind.selbsthilfe-online.de
- **Gehörlosenverband Berlin e.V.**
 Kontakt: Fax: 030/ 251 70 53
 E-Mail: info@deafberlin.de
 Internet: www.deafberlin.de
- **Gesellschaft für Osteogenesis Imperfecta Betroffene e. V. - Landesverband Ost -**
 Kontakt: Frau Buttkus, Tel: 030/ 361 49 73, Fax: 030/ 364 337 25
 Internet: www.oi-gesellschaft.de

- **Guillain-Barré Syndrom (GBS) Gesprächskreis Berlin und Umgebung**
 Kontakt: Herr Hinz, Tel: 030/ 536 775 06, Fax: 030/ 536 775 05
 E-Mail: MSB-Jochen.Hinz@t-online.de , gbsjochenhinz@msn.com
 Internet: www.gbs-selbsthilfegruppe-berlin.de
- **Heim-Dialyse Patienten e.V.**
 Kontakt: Frau Petznick Tel.: 030/ 363 03 33, Fax: 030/ 364 155 38
 Internet: www.heimdialyse-online.de
- **HFI e. V. Selbsthilfe-Initiative Kreislauf und Stoffwechsel
 Regionalverband Berlin-Brandenburg**
 Kontakt: Herr Werner, Tel: 030/ 24 63 87 56, Fax: 030/ 24 72 39 32
 E-Mail: berlin@hf-initiative.org
 Internet: www.hf-initiative.org
- **Interessengemeinschaft Epidermolysis Bullosa e. V.**
 Kontakt: Frau Strehl, Tel.: 030/ 41 19 06 10
- **Interessengemeinschaft zur Förderung behinderter Menschen e.V.**
 Kontakt: Herr Müller, Tel.: 030/ 60 61 324, Fax: 030/ 60 08 10 56
 E-Mail: georg.mueller2@freenet.de
- **Landesselbsthilfeverband Brandenburg / Berlin für Osteoporose e. V.**
 Kontakt: Frau Dipl.-Med. Nordt, Tel: 033609/ 388 06, Fax: 033609/ 772
 E-Mail: lvbbfo@t-online.de
- **Landesselbsthilfeverband Schlaganfallbetroffener und
 gleichartig Behinderter Berlin e.V.**
 Kontakt: Tel.: 030/ 397 470 97, Fax:030/ 397 470 98
 Internet: www.schlaganfall-selbsthilfe-berlin.de
- **Landesverband der Berliner AIDS Selbsthilfegruppen e. V. (LaBAS)**
 Kontakt: Tel.: 030/ 315 046 80/ -81, Fax: 030/ 315 046 82
 E-Mail: verband@labas.de
 Internet: www.labas.de
- **Landesverband Epilepsie Berlin e. V.**
 Kontakt: Tel.: 030/ 341 42 52 Fax: 030/ 342 44 66
 E-Mail: klaus.goecke@epilepsie.sh
 Internet: www.epilepsie.sh
- **Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Berlin e. V.**
 Kontakt: Frau Hanke, Tel.: 030/ 436 663 33
 Internet: www.lvl-berlin.de
- **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.
 Landesverband Berlin**
 Kontakt: Tel.: 030/ 829 998-0
 Internet: www.lebenshilfe-berlin.de

- **Mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.**
 Kontakt: Tel: 0821/ 52 13 -144, Fax: 0821/ 52 13 -143
 E-Mail: info@mamazone.de
 Internet: www.mamazone.de

- **Marfan Hilfe e. V.**
 Kontakt: Tel.: 0700/ 22 33 4000
 E-Mail: kontakt@marfan.de
 Internet: www.marfan.de

- **Movemus e.V.**
 Internet: www.movemus-service-haus.org

- **NeuroEndokrine Tumoren Selbsthilfegruppe e.V.**
 Kontakt: Tel.: 030/ 419 948 04, Frau Engel, Tel.: 214 73 981
 E-Mail: info@net-shg.de
 Internet: www.net-shg.de

- **Ohne Schilddrüse leben e. V.**
 Kontakt: Herr Rimmele, Tel.: 030/ 01805, Fax: 030/ 275 811 47
 E-Mail: harald.rimmele@sd-krebs.de, info@sd-krebs.de
 Internet: www.sd-krebs.de

- **Onkologisches Patientenseminar Berlin-Brandenburg e. V.**
 Kontakt: Tel.: 030/ 450 578 306/ -16, Fax: 030/ 450 578 926
 E-Mail: ernst.bergemann@charite.de
 Internet: www.charite.de/ops/

- **Pro Remus e. V. - Elterninitiative für Kinder und Jugendliche mit Spina Bifida und Muskelkrankheiten**
 Kontakt: Frau Seitz, Tel.: 030/ 606 19 79
 E-Mail: proremus@online.de

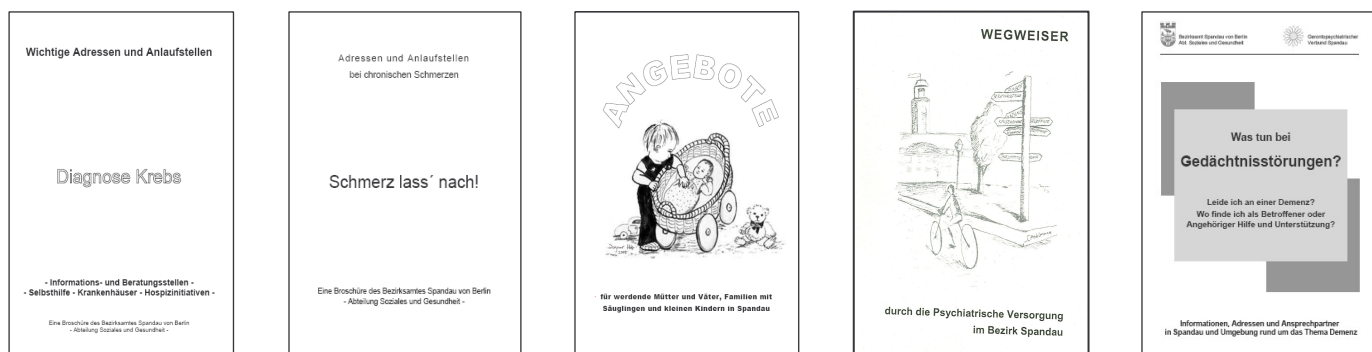
- **Pro Retina Deutschland e.V. - Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen**
 Kontakt: Tel.: (241) 870018
 Internet: www.pro-retina.de

- **Schwerhörigen-Verein Berlin e.V.**
 Kontakt: Tel.: 030/ 326 023 75, Fax: 030/ 326 023 76
 E-Mail: svb@schwerhoerige-berlin.de
 Internet: www.schwerhoerige-berlin.de

- **SeeleFon**
 Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen
 Bundesweite Information und Hilfe durch Telefon- und Email-Beratung
 Kontakt: Tel.: 01805 950 951
 E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

- **Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.**
 Kontakt: Tel.: 0208 62196041, Fax: 030/ 355 085 18
 E-Mail: info@blasenkrebs-shb.de
 Internet: blasenkrebs-shb.de
- **Selbsthilfeverein der Kehlkopfoperierten Berlin und Umland Landesverband - Berlin e. V.**
 Kontakt: Herr Dr. oec. Kukla, Tel.: 030/ 544 09 98
 E-Mail: jensuwekukla@arcor.de
 Internet: www.kehlkopfloese-berlin.de
- **Spastikerhilfe Berlin e. V. (SHB)**
 Kontakt: Tel.: 030/ 259 375 60, Fax: 030/ 259 375 61
 E-Mail: verein@spastikerhilfe.de
 Internet: www.spastikerhilfe.de
- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland - UPD**
 Beratungsstelle Berlin, c/o Sozialverband VdK
 Kontakt: Tel. 030/ 856 29 18 10 (in deutscher Sprache)
 Tel. 030/ 856 29 18 30 (in türkischer Sprache)
 Fax 030/ 856 29 18 50
 E-Mail: berlin@upd-online.de
 Internet: www.upd-online.de
- **Vereinigung zu Förderung von Menschen mit Autismus Landesverband Berlin e.V.**
 Kontakt: Frau Kessler, Tel.: 030/ 852 90 46
 E-Mail: ambulanz@autismus-berlin.de
 Internet: www.autismus-berlin.de

WEITERE BROSCHÜREN UND FLYER der Planungs- und Koordinierungsstelle



- **Diagnose Krebs - Wichtige Adressen und Anlaufstellen**

Als Leitfaden und Wegweiser informiert diese erstmals im September 1997 erschienene Broschüre über wichtige und hilfreiche Berliner Adressen sowie Kontaktmöglichkeiten zum Thema „Krebserkrankung“. Sie soll sowohl den Betroffenen als auch denjenigen, die Krebskranke und ihre Angehörigen im Beruf oder als Ehrenamtliche beraten, unterstützen und begleiten, Hilfestellung und Orientierung bieten.

- **Schmerz lass' nach**

Diese Zusammenstellung von Spandauer aber auch überregionalen Adressen und Anlaufstellen in Form einer Broschüre soll die Suche nach Hilfe bei chronischen Schmerzen erleichtern.

- **Angebote für werdende Mütter und Väter, Familien mit Säuglingen und kleinen Kindern in Spandau**

Aus den Bereichen Gesundheit, Sport und Freizeit sind in dieser Broschüre Angebote für werdende Eltern und junge Familien zusammengestellt. Es handelt sich hierbei überwiegend um Angebote der Spandauer Kirchengemeinden, Krankenhäuser und freier Träger sowie des Gesundheitsamtes und Jugendamtes Spandau.

- **Wegweiser durch die psychiatrische Versorgung im Bezirk Spandau**

Diese Broschüre ist eine Sammlung von wichtigen und hilfreichen Adressen u.a. zu den Themen: Angebote der psychiatrischen Pflichtversorgung (Antragsstellung (Hilfen zum Wohnen / Hilfen bei der Tagesstrukturierung, Betreutes Wohnen, Tagesstruktur / Arbeit / Beschäftigung, Beratung / Behandlung / Therapie, stationäre Krankenhausversorgung), Angebote außerhalb der psychiatrischen Pflichtversorgung, Kassenärztliche Versorgung

- **Was tun bei Gedächtnisstörungen? Leide ich an einer Demenz? Wo finde ich als Betroffener oder Angehöriger Hilfe und Unterstützung?**
Die Broschüre, die in Kooperation mit dem Gerontopsychiatrischen Verbund Spandau entstanden und erstmalig im November 2009 erschienen ist, soll dazu beitragen die Öffentlichkeit besser über die Erkrankung Demenz zu informieren sowie über den Umgang mit von Demenz Betroffenen. In diesem Heft finden sich neben Informationen auch Adressen und Ansprechpartner in Spandau und Umgebung.
(Download unter www.gpv-spandau.de)
- **Notfallkarte „Gewalt in der Familie“**
Auf der Notfallkarte finden sich wichtige Spandauer Telefonnummern und Adressen, die in Notfällen und Krisensituationen in Zusammenhang mit Gewalthandlungen in der Familie und deren Umfeld hilfreich sein können. Die Karte steht auch in türkischer, kurdischer und russischer Übersetzung zur Verfügung.
- **Infokarte „Suchtprävention im Bezirk“**
Auf der Infokarte finden sich Spandauer Anlauf- und Beratungsstellen zur Hilfe und Unterstützung in Zusammenhang mit Sucht. Neben den Kontaktdaten von öffentlichen Stellen, Jugend- und Präventionsbeauftragten finden sie hier Vereine, Freie Träger und Eltern-Selbsthilfegruppen, die sich auf Suchtproblematiken bei Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben.

Sie erhalten diese Broschüren kostenlos u.a. in den Spandauer Bürgerämtern, Spandauer Apotheken, Spandauer Arztpraxen und in der Planungs- und Koordinierungsstelle (siehe Seite 2).

Sie können sie auch als pdf-Datei abrufen unter:

<http://www.berlin.de/ba-spandau/buergerdienste/publikation/index.html>

Stichwortverzeichnis

Abschied.....	25
ADHS.....	22
AIDS	39
Alkohol.....	26, 27, 28, 29
Alzheimer.....	21, 35
Amputierte	35
Angehörige	7, 8, 22, 23, 26, 28
Angst	23
Aphasie.....	35
Arbeitslose.....	24
ASL	36
Autismus.....	36, 41
Blasenkrebs.....	40
Blinde und Sehbehinderte	8, 35
Borderline	25
Borreliose	36
Bridge	13
Brustkrebs	19, 40
casa e.V.....	7
Chronisch entzündliche Darmkrankheiten	17
Chronisch kranke Kinder	10
Chronische Erkrankungen	35
Chronische Unordnung.....	23
chronisches Erschöpfungssyndrom.....	38
Colitis Ulcerosa.....	37
Contergan.....	37
Defibrillator- Patienten	17
Depressionen	24, 26
Diabetiker	17, 20, 38
Down Syndrom.....	9
Dyskalkulie	39
Ehlers-Danlos	38
Ehrenamt.....	30
Eltern	8, 9, 10, 26, 28, 38, 40
Emotion Freedom Technik	24
Epidermolysis Bullosa	39
Epilepsie.....	39
Erschöpfungssyndrom.....	38
Esoterik.....	25
Essstörungen.....	11, 19
Eulalia Eigensinn	6, 10, 12, 26
Familie	9, 10
Fibromyalgie	37
Frauen	11, 12, 13, 19, 20, 28, 38, 40
Freizeit.....	13, 14, 15
Gehörlose	7, 38
Geistige Behinderung	8, 39
Gemeinwesenverein Haselhorst.....	6, 9, 15, 16, 18
Gemeinwesenverein Heerstraße Nord	6, 10, 11, 12, 20, 23
Gespräche	11, 13
Gewichtsprobleme.....	17, 18, 19, 20
Guillain-Barré Syndrom	39

Handarbeiten	14
Heim-Dialyse	39
Hinbûn	12, 30
Ilco	37
Interkulturell	12
Kehlkopf.....	41
Kinder	9, 10, 26
Kirchengemeinden.....	31
Kleinwüchsige.....	36
Kleptomanie.....	29
Kochen	14
Kontaktstelle PflegeEngagement	7, 22
Körperbehinderte	37
Krabbelgruppe	9
Krebs	20, 40
Krise	25, 26
Kulturhaus Spandau	30
Kunstfehler	36
Laktose Intoleranz	17
Legasthenie	9, 39
Literatur	14
Lungenerkrankungen.....	18
Malen	15
Männergruppe	21
Marfan	40
Mauerritze.....	10
Medikamentenabhängige	28
Messies	23
Migranten.....	16
Missbrauch	12
Mobbing.....	23
Mobilitätsbehinderte	8
Morbus Bechterew.....	20
Morbus Crohn.....	17, 37
movemus	40
Multiple Sklerose	17
Muskelkranke	37
Mutter-Kind	10
NAKOS	7
Narkolepsie.....	37
Netzhautdegenerationen	40
Neugeborenenengruppe.....	10
NeuroEndokrine Tumore	40
Osteogenesis Imperfecta.....	38
Osteoporose	18, 39
Panik.....	23
Parkinson.....	18, 37
Patientenberatung	41
Pflegende Angehörige	21
Psychisch Kranke	23
Radfahren.....	13
Restless-Legs-.....	19
Rheuma	18, 19, 37
	45

Rollstuhlfahrer	8, 16
Sauerstoff-Langzeit-Therapie	20
Schilddrüse	40
Schlaganfall	39
Schreiben	14, 22
Schwerhörige	40
Sehbehinderte	36
SEKIS	7
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze	6, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt	6, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 24, 25, 27, 29
Senioren	16
Spastikerhilfe	41
Spielsucht	29
Spina Bifida	40
Stoffwechsel	39
Stricken	16
Sucht	26, 27, 28, 29
Taubblinde	38
Tauschring	15
Trauern	25
Treffpunkt Regenbogen	7, 13, 14, 15, 16, 24, 26
Trennung	25, 26
Türkisch sprechende Diabetiker	20
Übergewicht	17, 18, 19, 20
Verkehrsunfallopfer	38

Notizen