2018 - 2020

Wissenswertes von A-Z

Freie Gruppen, Projekte, Beratungsstellen und Begegnungszentren zur Selbsthilfe

BEZIRKSAMT SPANDAU VON BERLIN
Abt. Bauen, Planen und Gesundheit
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination

Sozial-kulturelle Netzwerke
casa e. V.

Herausgeber: Bezirksamt Spandau von Berlin
Abt. Bauen, Planen und Gesundheit
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin
Tel.: 9 02 79 40 35, Fax: 9 02 79 40 75
E-Mail: qpk-broschueren@ba-spandau.berlin.de
Internet: www.berlin.de/ba-spandau

Redaktion: Heidi Borschel
Spandauer Selbsthilfetreffpunkte
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Tel.: 3 33 50 26
E-Mail: shtmauerritze@casa-ev.de
Träger: Sozial-Kulturelle Netzwerke casa e. V.

Grafik & Satz: IN TOUCH BERLIN – www.intouchberlin.de

14. Auflage - 2.000 Exemplare, Stand: 15. Mai 2018

Alle Angaben ohne Gewähr.

Die Broschüre „Selbsthilfe-Wegweiser Spandau“ steht zum Download über den QR-Code oder über den folgenden Link zur Verfügung:

https://www.berlin.de/ba-spandau/service/publikationen/artikel.234109.php

Sehr geehrte Damen und Herren,

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.

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. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei allen bedanken, die durch ihr Engagement die Belange der Selbsthilfe in Spandau fördern und aktiv unterstützen. Wenn Sie selbst eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, oder mit Ihrer Selbsthilfegruppe in diesen Wegweiser aufgenommen werden möchten, bekommen Sie bei den Spandauer Selbsthilfekontaktstellen Unterstützung.

Mit besten Grüßen

Frank Bewig

Frank Bewig
Bezirksstadtrat für Bauen, Planen und Gesundheit

WAS BEDEUTET SELBSTHILFE?

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.
In der Gruppe bestimmen Sie selbst Form und Inhalt Ihres Treffens. Im Regelfall wird Ihre Gruppe dabei nicht von professionellen Helferinnen oder Helfern angeleitet.

Die beiden Spandauer Selbsthilfetreffpunkte bieten Ihnen zu Ihrer Unterstützung folgende Serviceleistungen an:

■ **Beratung**
Wir beraten Sie persönlich zu Ihren Anliegen und klären mit Ihnen, ob Selbsthilfe und/ oder eine andere Form von professioneller Unterstützung für Sie wichtig ist.

■ **Vermittlung**
Wir vermitteln Sie an eine Selbsthilfegruppe Ihrer Wahl und informieren Sie über die Arbeitsweise der jeweiligen Gruppe.

■ **Unterstützung**
Wir unterstützen Sie in der Aufbauphase Ihrer Gruppe und stehen Ihnen bei organisatorischen und gruppendynamischen Problemen beratend zur Seite.

■ **Information & Vernetzung**
Wir führen regelmäßig Informationsveranstaltungen zu gesundheits- und selbsthilfebezogenen Themen durch und erarbeiten das dafür erforderliche Programm im Rahmen von Gesamtgruppentreffen uns Fortbildungen mit allen daran interessierten Nutzer*innen.

■ **Raumservice**
Wir stellen Ihnen für die Gruppenarbeit gegen ein geringes Nutzungsentgelt Räume zur Verfügung.

Heidi Borschel
Selbsthilfetreffpunkt
Mauerritze

Katharina Oehlke
Selbsthilfetreffpunkt
Siemensstadt

Sie erreichen uns zu folgenden Sprechzeiten:

■ **Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau**
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

verantwortliche Mitarbeiterin:	Heidi Borschel, Tel.: 3 33 50 26
E-Mail:	shtmauerritze@casa-ev.de
Montag	10:00–13:00 Uhr
Mittwoch	15:00–18:00 Uhr
Donnerstag	10:00–13:00 Uhr

■ **Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt**
Wattstr. 13, 13629 Berlin

verantwortliche Mitarbeiterin:	Katharina Oehlke, Tel.: 3 82 40 30
Fax:	38 30 74 00
E-Mail:	shtsiemensstadt@casa-ev.de
Dienstag	13:00–16:00 Uhr
Donnerstag	15:00–18:00 Uhr
Freitag	10:00–13:00 Uhr

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement**
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

verantwortliche Mitarbeiter:	Dirk Häsel
E-Mail:	kpe-spandau@casa-ev.de
Dienstag	11:00–14:00 Uhr
Donnerstag	11:00–13:00 Uhr

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement Siemensstadt**
Wattstr. 13, 13629 Berlin

verantwortliche Mitarbeiterin:	Susanne Pohlmann
E-Mail:	kpe-spandau@casa-ev.de
Dienstag	12:00–14:00 Uhr
Freitag	12:00–14:00 Uhr

INHALT

INFORMATION, BERATUNG UND VERMITTLUNG 04

SELBSTHILFEGRUPPEN IN SPANDAU

Alter und Pflege 07
Behinderung 11
Familie 12
Frauen und Mädchen 13
Freizeit 15
Gesundheit / Krankheit 19
Psychosoziale Themen 23
Sucht 26

BERATUNGS- UND BEGEGNUNGSZENTREN 30

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT 33

KIRCHENGEMEINDEN 34

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN ANDERER BEZIRKE UND KONTAKTSTELLEN PFLEGEENGAGEMENT 37

LANDES- UND BUNDESVERBÄNDE 41

STICHWORTVERZEICHNIS 48

WEITERE BROSCHÜREN 50

SELBSTHILFEGRUPPEN IN SPANDAU

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.: 47 37 89 95

■ Altersarmut: Eine Lobby für allein stehende Rentner/innen
Die Situation vieler allein stehender Rentner/innen, deren Rente nur knapp über dem Regelsatz der Grundsicherung liegt, wird immer prekärer. Deshalb suche ich für meine Initiative weitere Mitstreiterinnen, die sich mit mir für Themen wie Regelsatzerhöhung für allein stehende Rentner/innen u. a. einsetzen wollen.
Zeit: letzter Sa. im Monat 11:00–13:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Petra Serag, Tel.: 81 82 79 06, petra-serag@gmx.de

■ Freizeit für pflegende Angehörige
Betreuungsgruppe der Alzheimer Angehörigen Initiative e. V.
Zeit: **Gruppe I** Mo. 10:00–15:00 Uhr
Gruppe II Do. 9:00–14:00 Uhr
Ort: Treffpunkt der Senioren, Hohenzollernring 105, 13585 Berlin
Kontakt: Alzheimer Angehörigen Initiative e. V., Tel.: 47 37 89 95

■ Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in der Altstadt
Gemeinsam über Sorgen und Probleme sprechen, versuchen Lösungen zu finden, aber auch die schönen Dinge des Lebens wollen wir bedenken und Spaß bei unseren Treffen haben.
Zeit: 2. und 4. Montag im Monat, 17:15–18:45 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Siemensstadt
Hier haben Sie die Möglichkeit, über ein Thema zu sprechen, welches sie zurzeit bewegt. Die Gruppe wird von einer Ehrenamtlichen, ehemals pflegenden Angehörigen begleitet. Ihre Angehörigen können in der Zeit im Café Komplett betreut werden.
Zeit: 14-täglich, Mo. 14:30–16:30 Uhr
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 93 62 23 80

■ Das „Café Komplett“ in Siemensstatt

Das Café Komplett ist etwas Besonderes. Hier treffen sich Senior*innen zum gemeinsamen Kaffee trinken, Spielen, Singen, Rätseln und Sport am Kaffeetisch. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen. Auch mit Einschränkungen ist jeder willkommen. Nach individueller Absprache holen wir Sie ab und bringen Sie wieder nach Hause.

Zeit: alle 14 Tage, montags, 14:30-16:30 Uhr
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Kontakt: Christel Tisler, Tel.: 0179 39 221 70

■ Café Komplett „Creative“ für pflegende Angehörige, Senioren und Pflegebedürftige

Gemeinsam mit anderen wollen wir kreativ etwas neues Einzigartiges schaffen. Wer Freude an Farben und Formen hat, ist herzlich willkommen.
Mit Ideen und Techniken, Rat und Tat begleitet ein ehrenamtlicher Künstler die Gruppe. Jeder kann malen, vielleicht wissen Sie noch gar nicht, was in Ihnen steckt?

Zeit: alle 14 Tage im Monat im Café Komplett, montags, 14:30-16:30 Uhr
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Anleitung: Norbert–Joey Schultze, Bildender Künstler
Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement, Tel.: 030 93 62 23 80

Gesprächsgruppe für russisch sprechende pflegende Angehörige in Siemensstadt

Zeit: Mittwochs 18:00–20:00 Uhr
Ort: Rohrdamm 23
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Dipl. Psych. Leonid Khayet, Tel.: 0177 5 69 58 17

■ Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in Spandau Mitte in Kooperation mit der Haltestelle Diakonie

Hier haben Sie die Möglichkeit, über ihre Sorgen und Wünsche zu sprechen. Die Gruppe wird von Ehrenamtlichen begleitet.

Zeit: jeden 2. Di. 10:00–11:30 Uhr
Ort: Haltestelle Diakonie, Marktstr. 3, 13597 Berlin
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 93 62 23 80

■ Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz (in Gründung)

Plötzlich ist alles anders. In einem geschützten und wertfreien Raum werden viele unterschiedliche Aspekte und Facetten zum Leben mit Demenz angesprochen und ausgetauscht.

Zeit: nach Absprache
Ort: Stadtteilzentrum Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Susanne Pohlmann, Tel.: 93 62 23 80 oder 3 82 40 30

■ Singen
In netter Runde singen wir gemeinsam und haben Spaß.
Zeit: jeden 1. und 3. Fr. im Monat 15:30–17:00 Uhr
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 93 62 23 80

■ Selbsthilfegruppe für alleinstehende ältere Menschen für gemeinsame Unternehmungen und Fragen des Alters
Eine Gruppe für alleinstehende Menschen ab 60 Jahren mit vielfältigen Interessen wie zum Beispiel für Kultur, Zeitgeschehen, Natur, Sport u. a.. Wir können uns vorstellen, über Fragen des Alters zu sprechen und eventuell gemeinsam für diese Zeit zu planen. Wir möchten möglichst lange selbstständig und autonom bleiben, gemeinsame Aktivitäten unternehmen und uns gegenseitig im Akut-Krankheitsfall unterstützen.
Zeit: 1. Mi. im Monat 14:30–16:30 Uhr
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement
im Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Kontakt: Johanna Herder, Tel.: 35 38 95 66

■ Spaziergangsgruppe
Wer hat Lust, begleitet von ehrenamtlich Engagierten, die schönen Ecken von Siemensstadt auf kleinen Spaziergängen zu entdecken?
Zeit: letzter Sa. im Monat 14:00 Uhr
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel.: 93 62 23 80

■ „Von Nachbarn für Nachbarn“ Treffen der „Hertzritter“
Treffpunkt für Nachbarinnen und Nachbarn, die sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee austauschen und damit für sich einen Wohlfühlraum im Kiez schaffen möchten.
Zeit: nach Vereinbarung
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt
Kontakt: Uwe Lazik, Tel.: 030 23 47 71 48

NEUE GRUPPEN

■ Endlich alt – jetzt mache ich was ich will!
Welche Einschränkungen das Alter bringt, ist den meisten Menschen bewusst oder sie ahnen es ... Aber welche Freiheiten bringt es mit sich, wenn man nicht mehr erwerbstätig sein muss und auch sonst mehr Zeit-Räume hat? Welche Träume können und wollen noch gelebt werden? Wir freuen uns über Anmeldungen!
Ort/Zeit: Kontaktstelle PflegeEngagement Siemensstadt / nach Vereinbarung

■ Gruppe pflegender Angehöriger im Falkenhagener Feld

In der Kiezstube der GEWOBAG ist eine neue begleitete Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige entstanden. Hier können Sie sich über ihre Sorgen und Probleme austauschen und gemeinsam neue Lösungswege finden. Insbesondere sind die betroffenen Bewohner und Bewohnerinnen des Falkenhagener Feldes dazu eingeladen.

Zeit: 2. Und 4. Dienstag, 17:00-18:30 Uhr
Ort: Kiezstube Spekteweg 48, 13583 Berlin
Begleitung: Marion Lehmann und Dirk Häsel
Anmeldung: Kontaktstelle PflegeEngagement, Dirk Häsel Tel.: 030 35 38 95 66

■ Fotowanderung in der näheren und weiteren Umgebung von Siemensstadt

Den Fotoapparat oder das Smartphone immer parat erforschen wir unsere Umgebung, halten im Bild fest, was wir bemerkenswert finden. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Art und Größe der Kamera an. Unser Blick, das Erkennen von Situationen und teilweise die Schnelligkeit, sie sind viel wichtiger. Jede Jahreszeit und jedes Wetter besitzt seine Besonderheiten, bringt bestimmte Stimmungen hervor. Dem Wetter entsprechende Kleidung ist immer angesagt.

Zeit: monatlich, Termine bitte erfragen!
Ort: Nach Vereinbarung

■ Tanz belebt

Tanz macht Spaß und bringt uns Freude. Gemeinsam wollen wir mal wieder tanzen und uns bewegen, ob im Stehen oder Sitzen. Dazu sind alle herzlich eingeladen. Wir bitten um Anmeldung in der Kontaktstelle PflegeEngagement.

Zeit: nach Vereinbarung
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kosten: auf Spendenbasis

■ Walking für Senioren

Walking – ein Ausdauersport, bei dem jeder auf seine Kosten kommt! Walking ist für Körper und Gesundheit eine wohltuende Bewegung, da viele Muskeln Ihres Körpers trainiert werden.
Es bringt alle Vorteile anderer Sportarten wie Joggen oder Fahrradfahren mit sich: Prävention von Diabetes und Herzerkrankungen, Energieverbrauch ... und das unabhängig von Alter und Sportlichkeit! Gemeinschaft und Spaß und dabei etwas für die Beweglichkeit tun?! Das können sie bei uns haben!
Hinzu kommen die geringeren Belastungen und die Vorteile des Walkings, das sanft

und für viele möglich ist: Walking ist tatsächlich eine der Sportarten mit den geringsten Nachteilen für Körper und Gelenke, und das Verletzungsrisiko ist sehr niedrig. Lediglich geeignete Laufschuhe sind nötig, um mitzumachen, wer möchte auch gern mit Stöcken (Nordic-Walking).

Ablauf: Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining - dann starten wir mit der Walkingrunde - zum Schluss leichtes Stretching.
Zeit: jeden Donnerstag 18:00 Uhr – 19:00 Uhr, bitte ca. fünf Minuten vorher da sein
Ort: Semmelländerweg/Ecke Weinmeisterhornweg
Leitung: Birgit und Christian Zaczek, Wellnesstherapeuten
Kosten: 2,- € pro Person
Information: Kontaktstelle Pflegeengagement im Kulturhaus Spandau, Dirk Häsel, Tel.:030 - 353 89 566

■ „Gemeinsam statt einsam“ – der Weg ins gemeinschaftliche Wohnprojekt
Wer sich vorstellen kann mit eigener Initiative auf ein gemeinsames Wohnprojekt hinzuarbeiten ist hier richtig. Aber auch wer sich überhaupt mit dem Thema Wohnen auseinandersetzen möchte. Das Motto heißt hier „der Weg ist das Ziel“.
Dazu gehört das gegenseitige Kennenlernen, das Gespräch über eigenen Wunschvorstellungen des Wohnens, die Recherchen nach entsprechendem Wohnraum und das informieren über verschiedene Wohnprojekte. Bei ernsthaftem Interesse an einer Hausgemeinschaft mit eigenem Wohnbereich und bezahlbarer Miete laden wir Sie herzlich zum Wohntisch Spandau ein.
Zeit: nach Vereinbarung
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement in Siemensstadt
Kontakt: Susanne Pohlmann, Tel.: 93622380

BEHINDERUNG

■ Bein- und Armamputierte Berlin
Zeit: jeden 3. Mi. im Monat 15:30–18:00 Uhr
Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10, 13597 Berlin
Kontakt: Herr Hansen, Tel.: 0151 50 00 28 18
E-Mail: j.hansen@posteo.de, bein-armamputiert@posteo.de

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.: 9 02 79 37 11
E-Mail: m.krois@ba-spandau.berlin.de

■ Gesprächskreis Legasthenie und Dyskalkulie
Alle zwei Monate treffen sich betroffene Erwachsene und besprechen ausgewählte Themen.
Zeit: jeden 3. Mo. ab 20:00 Uhr (nach Absprache)
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Mittwochsgruppe mobilitätsbehinderter Männer und Frauen
mit Angehörigen ab 40 Jahren
Zeit: letzter Mi. im Monat 14:00–17:00 Uhr
Ort: Seniorenclub Hakenfelde, Helen-Keller-Weg 10, 13587 Berlin
Kontakt: Herr Kracht, Tel.: 3 35 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: Frau Loewenthal, Tel.: 3 02 43 57

■ Touring-Wandern Berlin-Brandenburg
Integrative Rollstuhlfahrer-Wandergruppe
Heraus aus dem Rollstuhlalltag (siehe auch unter „Freizeit“)
Kontakt: Fr. Lehmann, Tel. und Fax: 3 63 50 98, E-Mail: ursula.freedom@online.de

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.: 8 29 99 81 03

■ Eltern-Kind-Café
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-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin
Kontakt: Frau Kopp-Gödecke, Tel.: 3 34 51 51

■ **Gesund und munter**
Gruppe für Mütter von Babys bis zu 1 Jahr in Begleitung einer Hebamme
Zeit: Mo. 11:00–13:00 Uhr
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ **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: Mo. 11:00 Uhr
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ **Mutter-Kind-Gruppe Paula – Für Kinder ab dem Krabbelalter bis 3 Jahre**
Zeit für ein gemeinsames Frühstück, Erfahrungsaustausch und Spiele.
Zeit: Do. 10:00–12:00 Uhr
Ort: Blasewitzer Ring 27, 13593 Berlin
Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Tel.: 3 63 41 12

FRAUEN UND MÄDCHEN

■ **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. 11:30–13:00 Uhr
Gruppe 2: 2. und 4. Di. im Monat 10:00–11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ **Frauenabend – offener Treffpunkt für alle Frauen**
Zeit: Mittwochs – bitte erfragen!
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 3 36 66 62

■ **Fitness für jedes Alter**
Offene Gymnastikgruppe für Frauen aller Länder
Zeit: Mo. 16:00–17:00 Uhr – Gymnastik für Frauen
Di. 13:00–14:00 Uhr – Walking
Mi. 9:30–10:30 Uhr – Bewegung und Gymnastik
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ Frauengruppe 50+
Ausflüge, Besichtigungen, Stadtteilspaziergänge, Wanderungen
Zeit: jeden 1. Do. im Monat 10:30–12:00 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 3 82 89 12

■ Frauenstammtisch
Zeit: 2. Mi. im Monat 19:00–21:00 Uhr
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ Gymnastik für Frauen
Zeit: Di. 17:15–18:25 Uhr, Do. 18:00–19:00 Uhr
Di. 19:00–20:00 Uhr Do. 19:00–20:00 Uhr
Ort: Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin
Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Tel.: 3 63 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: 1. Mi. im Monat 10:00–13:00 Uhr
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 3 36 66 62

■ Gruppen und Unterstützung bei häuslicher Gewalt gegen Frauen
Rat, Hilfe und Unterstützung in Fällen häuslicher Gewalt im Akutfall, als auch zur Aufarbeitung
Zeit: nach Vereinbarung
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ Offenes Frauenfrühstück (mit und ohne Kinder)
Zeit: Di. 10:00–12:00 Uhr
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ Türkische Frauengruppe
Zeit: Mo. 10:00–13:00 Uhr
Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin
Kontakt: Frau Kopp-Gödecke, Tel.: 3 34 51 51

FREIZEIT

■ ADFC Stadteilgruppe Spandau
Bei dem Treffen plaudern und beraten wir, wie man in Spandau das Radfahren fördern kann.
Kontakt: michael.goretzki@adfc-berlin.de, Tel.: 94 88 03 09

■ Fahrradgruppe
Zeit: Do. 10:00 Uhr
Ort: Treffpunkt bitte im Stadtteilbüro erfragen
Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt
Tel.: 3 82 89 12

■ Bingo und Brunch für ältere Menschen
Zeit: Di. 12:00–15:00 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Tel.: 3 82 89 12

■ 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.: 3 36 30 53 oder 3 36 10 36

■ Gemeinsam viel erleben
Wir sind eine unternehmungslustige Gruppe im Alter von 40 bis 60 Jahren.
Zeit: jeden Di. 19:30 Uhr (Planungstreffen in einem Spandauer Lokal)
Ort: nach Vereinbarung
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Gemischte Freizeitgruppe
Gruppen von Frauen und Männern, die sich zu Gesprächen und Freizeitgestaltung treffen
Zeit: Gruppe 1: Sa. 14:30–17:00 Uhr (in Gründung)
Gruppe 2: Fr. 15:00–17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Govenda-kurdî – Kurdische Folklore Tanzgruppe
Zeit: Di. 18:30–20:30 Uhr
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 3 36 66 62

■ Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“
Alle, die Lust am Handarbeiten haben (Stricken, Häkeln, Sticken und ähnliches), sollten sich angesprochen fühlen.
Zeit: jeden Di. im Monat 10:00–11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Handarbeitsgruppe
Zeit: Mo. 14:00–16:00 Uhr, Di. 14:00–17:00 Uhr
Ort: Kieztreff im Einkaufszentrum am Posthausweg
Kontakt: QM Falkenhagener Feld West, Tel.: 30 36 08 02

■ 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.: 3 36 30 53 oder 3 36 10 36

■ Kreatives Schreiben 50+
Gemeinsam in der Gruppe werden eigene Texte geschrieben und gelesen.
Zeit: jeden 2. und 4. Mi. 10:00–12:00 Uhr
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 3 82 89 12

■ Kreatives Schreiben – Selbsterfahrung mal anders
Durch das einfache Schreiben lernen wir uns auf ganz neue Art kennen. Bei uns steht jedem frei, ob er seine Texte mit den anderen teilen oder als geheime Schätze mit nach Hause nehmen möchte.
Zeit: jeden 2. und 4. Mi. im Monat 16:30–18:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt,
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Liederkreis Spandau
Der Liederkreis Spandau ist offen für Alle, die Lust haben, einfach mal wieder zu singen und sich hier weiter zu bilden; gesangliche Vorbildung wird nicht erwartet. Unser Repertoire sind Volkslieder, Gassenhauer und europäische Lieder.
Zeit: 1x im Monat Freitags 16:00–19:00 Uhr mit Pause
1x im Monat Samstags 16:00–19:00 Uhr mit Pause
Ort: Galerie Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Literarischer Gesprächskreis
Schwerpunkt der Treffen bildet der Meinungsaustausch auf der Basis des jeweiligen literarischen Textes.
Zeit: jeder 3. Mi. des Monats 17:00–19:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Literaturgruppe für Männer und Frauen
Wer hat Lust auf Literatur? 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 16:00–18:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 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.: 3 34 51 51

■ Musik- und Instrumentengruppe
Singen und/oder Begleiten von internationalen Songs in einer Kleingruppe für Anfänger mit Vorkenntnissen
Zeit: Di. 13:00–15:00 Uhr, 1x monatlich
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ „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.: 3 36 30 53 oder 3 36 10 36

■ Ohne Moos geht´s los – Projekt Tauschring Spandau
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, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Seniorengymnastikgruppe „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. 8:45–9:45 und 10:15–11:15 Uhr
Ort: Gemeinwesenverein Haselhorst e. V., Burscheider Weg 21, 13599 Berlin
Kontakt: Frau Janke, Tel.: 3 34 51 51

■ Selbsthilfegruppe „Frisch auf den Tisch“
Gemeinsam gesund kochen und genießen
Zeit: jeden 3. Fr. im Monat 11:00–14:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Singekreis
Zeit: jeden 1. Mo. im Monat 10:00–12:00 Uhr
Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin
Kontakt: Frau Kopp-Gödecke, Tel.: 3 34 51 51

■ Spandauer Masche – Stricken mit der Strickmaschine
Zeit: 14-täglich, Mi. 9:00–12:00 Uhr, gerade Kalenderwochen
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Frau Preuße, Tel.: 3 31 86 34

■ Spielegruppe
Wir sind eine Gruppe von Menschen zwischen 50 und 70 Jahren, die sich jede Woche hauptsächlich zu gemeinsamen Gesellschaftsspielen trifft.
Zeit: Do. 12:30–15:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Schachtreff
Zeit: Mo. 14:00–16:00 Uhr, Di. 14:00–17:00 Uhr
Ort: Kieztreff im Einkaufszentrum am Posthausweg
Kontakt: QM Falkenhagener Feld West, Tel.: 30 36 08 02

■ 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 17:30 Uhr
Ort: Treffpunkt Pulvermühle, Romy-Schneider-Str. 6, 13599 Berlin
Kontakt: Tel.: 35 40 28 89

■ Tabital Pulaaku – Deutschland e. V.
Wir sind eine Gruppe von afrikanischen Menschen, die dem Volksstamm Fulbe angehören. Es geht um den Austausch und die Bewahrung der Kultur und Sprache, die in 22 afrikanischen Ländern gesprochen wird.
Zeit: jeden 2. Sa. im Monat 16:00–18:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt,
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Touring-Wandern Berlin-Brandenburg
Inclusive Wandergruppe
Zeit: bitte erfragen
Kontakt: Frau Lehmann, Tel. und Fax: 3 63 50 98
E-Mail: ursula.freedom@online.de

GESUNDHEIT

■ Angebote für Menschen mit Sehproblemen
Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V.
Bezirksgruppe Spandau
Zeit: jeden 1. Mi. im Monat ab 15:30 Uhr
Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin
Kontakt: Tel.: 8 95 88 - 0
E-Mail: spandau@absv.de
Internet: www.absv.de

■ Frauen mit Krebserkrankung
neben den Gruppengesprächen gibt es auch Beratung von einer erfahrenen Psychoonkologin.
Zeit: Montags 09:30–11:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

■ Der herzkranke Diabetiker (DHD)
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.: 8 51 88 10 oder 3 33 50 26

■ CED – Chronisch entzündliche Darmkrankheiten
(Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)
Zeit: der 2. Di. im Monat 19:00–20:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Frau Becker, Tel.: 3 65 45 25

■ Diätgruppe „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.: 3 33 50 26

■ Lymphödem-, Lipödem-Selbsthilfegruppe
Neue Selbsthilfegruppe zur gegenseitigen Unterstützung und zum Erfahrungsaustausch über Therapiemöglichkeiten etc. Angeleitet von einer selbst betroffenen Psychologin und Krankengymnastin.
Zeit: 2. Samstag im Monat 15:00–17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Lucia Bunte, über Tel.: 3 33 50 26
Email: lubugubu@arcor.de

■ Hypersensibilität-Selbsthilfegruppe
Seit November 2017 treffen wir uns im Rahmen einer geführten Selbsthilfegruppe zur Information und zum gegenseitigen Austausch.
Zeit: 2. Dienstag im Monat, 18:00–19:30 Uhr
Ort: Paul-Schneider-Haus, Schönwalder Str. 23

■ Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktose-, Fruktose-, Gluten- und Histamin-Intoleranz
Austausch von Betroffenen mit Unterstützung einer betroffenen Heilpraktikerin.
Zeit: jeden 1. Mo. im Monat 16:30–18:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Multiple Sklerose Gruppe
Zeit: jeden 1. und 3. Mo. im Monat 18:00–19:30 Uhr
Ort: Fördererverein Heerstraße Nord e. V., Obstallee 22 c (Clubraum), 13593 Berlin
Kontakt: Frau Enners, Tel.: 37 58 98 - 14

■ Multiple Sklerose
Betroffene unterstützen sich bei der Bewältigung der auftretenden Probleme.
Zeit: Gruppe 1: jeden 2. Mi. im Monat 12:15–13:45 Uhr
Ort: Seniorenclub Südpark, Weverstr. 38
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Schlank werden und bleiben ohne Diät
Wir möchten unser Essverhalten durch gesunde Ernährung verbessern und in gemütlicher Atmosphäre mit Gleichgesinnten reden

Zeit: nach Vereinbarung
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

■ Muntere Mollies
Wir haben alle das gleiche Problem: Übergewicht. Gemeinsam – das ist uns wichtig – bewältigen wir unser Problem.
Zeit: Di. 10:00–13:00 Uhr
Ort: Treffpunkt HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin
Kontakt: Frau Lebzelter, Gemeinwesenverein Haselhorst, Tel.: 3 34 51 51

■ Traumkurven
Wir suchen noch Gleichgesinnte, die durch regelmäßige Gewichtskontrolle, Gespräche und evtl. gemeinsames gesundes Kochen, auch dieses Ziel erreichen wollen.
Zeit: Do. 17:00–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt HD-Café, Burscheider Weg 21, 13599 Berlin
Kontakt: Gemeinwesenverein Haselhorst, Tel.: 3 34 51 51

■ Osteoporose-Gymnastikgruppe
Zeit: Di. 12:30–13:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Rheuma-Liga e. V.
Tel.: 8 05 40 16 und 8 05 51 13

■ Osteoporose-Gymnastikgruppe
Zeit: Mi. 10:00–12:00 Uhr
Ort: Im Gemeindehaus der
Ev. Kirchengemeinde zu Staaken
Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin
Kontakt: Frau Bath, Tel.: 37 58 98 19

Rheumaliga I / Keramikgruppe
Zeit: Mi. 11:30–15:00 Uhr
Ort: Fördererverein Heerstraße Nord e. V.
Obstallee 22 c (Werkraum), 13593 Berlin
Kontakt: Frau Bath, Tel.: 37 58 98 19

■ Rheumaliga II / Künstlergruppe
Zeit: Mo. 14:00–17:00 Uhr
Ort: Fördererverein Heerstraße Nord e. V.
Obstallee 22 c (Werkraum), 13593 Berlin
Kontakt: Frau Bath, Tel.: 37 58 98 19

■ 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 4. Mi. im Monat 17:00–18:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ 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: Diakonie-Station Spandau, Jüdenstr. 35, 13597 Berlin
Kontakt: Brigitte Kupferschmidt, Tel.: 3 31 27 94

■ Selbsthilfegruppe für brustkrebsoperierte 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: Frau Böhm, Tel.: 36 99 76 45

■ Selbsthilfegruppe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew

Wir sind eine Gruppe von Morbus Bechterew betroffener 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.: 3 75 33 85

■ Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

Zeit: Do. 17:00–18:00 Uhr, Fr. 9:00–10:00 Uhr
Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen
Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin
Kontakt: Tel.: 36 99 76 11

PSYCHOSOZIALE THEMEN

■ AGUS – Angehörige um Suizid

Für alle, die durch einen Suizid betroffen sind – ob nahe Angehörige, Verwandte, Freunde oder Nachbarn. **Beratungen erfolgen So. nach tel. Absprache**

Zeit: Sonntags nach telefonischer Absprache
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26
Zeit: 2. Montag im Monat 19:00–21:00 Uhr
Letzter Montag im Monat, 18:00–20:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Tel.: 0163 5 84 47 04

■ Angehörigengruppe psychisch Kranker

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

Zeit: 3. Freitag. im Monat 17:00–18:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ SH Gruppe bei Angst und Panikzuständen

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

Zeit: Gruppe 1: Di. 15:30–17:00 Uhr – angeleitet
Gruppe 2: Di. 17:15–18:45 Uhr für Frauen – angeleitet
Gruppe 3: Do. 10:00–11:30 Uhr
Gruppe 4: Sa: 11:00–12:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ „Anonyme Messies“

Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die mit chronischer Unordnung und Desorganisation kämpfen. Unser Ziel ist es, zu lernen, mit Würde und Selbstachtung zu leben und unsere Lebenssituation zu verbessern.

Zeit: Montag 18:00–20:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V. – Gruppe Spandau

Zeit: jeden 1. und 3. Do. im Monat, 18:00–19:30 Uhr

Ort: Vivantes Klinikum Spandau, Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin
Konferenzraum, Haus 4, 2. Stock, rechts.
Kontakt: Tel.: 030 12 08 97 49, bipolar.shg.spandau@gmail.com
E-Mail: SHG-Spandau@bipolaris-mail.de

■ Mobbing, Burnout, Depression
In unserer Gruppe helfen wir, die Mechanismen von Mobbing und deren Folgen zu erkennen und Wege heraus zu finden.
Zeit: 1. und 3. Dienstag im Monat
Ort: Gemeindezentrum Gatow
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ DER DIALOG
Offene Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten
Zeit: Jeden 1. Di. im Monat 17:30–19:00 Uhr
Ort: AGAPLESION BETHANIEN DIAKONIE, Radelandstr. 199–205, 13589 Berlin
Kontakt: Tel.: 030 37 030 oder 69 00 02 07

■ 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. 18:30–21:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt,
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Junge Depressionsgruppe
Zeit: Fr. 10:00–11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt,
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Selbsthilfegruppe Depressionen
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 Bestandsaufnahme.
Zeit: jeden 2. + 4. Do. im Monat 17:30–19:30 Uhr
Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord
Obstallee 22 d, 13593 Berlin
Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstr. Nord
Tel.: 3 63 41 12

■ „Und den Alltag schaffe ich auch“
Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen
Zeit: Do. 15:00–17:00 Uhr
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 3585 Berlin
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ Selbsthilfegruppe Borderline für Frauen
Zeit: jeden 1. und 3. Mo. im Monat 17:30–19:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

■ Selbsthilfegruppe zum Thema Sexueller Missbrauch, Depressionen und Borderline – von Betroffenen für Betroffene
Für Frauen zwischen 18 und 40 Jahren, die sexuelle Gewalt erfahren haben und ggf. dadurch an Depressionen und/oder Borderline erkrankt sind.
Zeit: Di. 17:00–18:30 Uhr
Ort: Familienzentrum Heerstraße Nord
Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin
Kontakt: Verena Rößler
E-Mail: verenaroessler@web.de

■ Selbsthilfegruppe zum Thema Sexueller Missbrauch, „Hope“ – von Betroffenen für Betroffene
Zeit: Freitags 19:15–21:15 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30
E-Mail: selbsthilfegruppe-hope@gmx.de

■ Trauercafé in der Zuversichtskirche
Zeit: jeden 2. und 4. Mi. im Monat 17:30–19:30 Uhr
jeden 2. Mi Aufnahme von Neuen, Anmeldung nicht nötig
Ort: Zuversichtskirche, Brunsbütteler Damm 312, 13591 Berlin
Kontakt: Pfarrerin Pohl, Tel.: 38 30 36 63, mobil: 0151 65 15 89 67

■ Trauern und Abschied nehmen
Zeit: bitte erfragen
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ VHTS – Verein Humane Trennung und Scheidung e. V.
Wir bieten Hilfe für Eltern und Kinder in der Trennungs- und Scheidungskrise und bei den damit verbundenen Problemen.

Zeit: jeden 1. Fr. im Monat 19:30–22:00 Uhr
(mit Familienrechtsberatung ab 18:00 Uhr)
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

SUCHT

■ **Al-Anon**
Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern.
Zeit: jeden 2. und 4. Freitag im Monat 20:00 Uhr
Ort: St. Nikolai Kirchengemeinde, Gemeindehaus
Jüdenstr. 33–35, 13597 Berlin

■ **Alkoholselbsthilfegruppe Regenbogen**
Interessierte können sich informieren.
Zeit: Di. und Sa. 19:00–21:00 Uhr (auch Angehörige und Freunde)
Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin
Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 3 36 10 36 oder
Detlef Beck, Tel.: 7 95 47 53 (Dienstagsgruppe)

■ **Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e. V.**
Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Berlin
Zeit: Di. 19:00–21:00 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai, Gemeindehaus
Jüdenstr. 33–35, 13597 Berlin
Kontakt: Beratungsstelle, Tel.: 8 41 09 444

■ **Anonyme Alkoholiker (AA)**
Wernerwerkdamm 36, Eingang Rohrdamm, 13629 Berlin, Tel.: 1 92 95
Onlinemeeting im Internet unter www.anonyme-alkoholiker.de
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: Mi. 19:00 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde Staaken-Gartenstadt
Beim Pfarrhof 42, 13591 Berlin
Zeit: Do. 17:00 Uhr
Ort: Kontaktstelle Wernerwerkdamm 36 (Eingang Rohrdamm)
13629 Berlin
Zeit: Do. 19:00 Uhr (polnisches Meeting)

Ort: Jugendtreff, Hugo-Cassierer-Str. 2, 13585 Berlin
Zeit: Do. 20:00 Uhr, Fr. 20:00 Uhr
Ort: St. Nikolai Kirchengemeinde, Gemeindehaus
Jüdenstr. 33–35, 13597 Berlin
Zeit: So. 17:00 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde Staaken-Gartenstadt
Beim Pfarrhof 42, 13591 Berlin

■ **Blaues Kreuz in Deutschland e. V.**
Beratungsstelle BLAUTAKT
Kontakt- und Beratungsstelle für Suchtfragen im Falkenhagener Feld
Zeit: Do. 19:00 Uhr
Ort: Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde
Im Spektefeld 26, 13589 Berlin
Kontakt: Gerhard Steuer, Tel.: 3 64 315 31, 3 73 62 35
Zeit: Mo. 19:00 Uhr, Schwerpunkt Glaubens- und Lebensfragen
Ort: Ev. Melanchthon-Gemeinde,
Pichelsdorfer Str. 79, 13595 Berlin
Kontakt: Gerhard Steuer, Tel.: 36 43 15 31

■ **Erwachsene Kinder Alkoholkranker Eltern (WIN)**
Zeit: Freitags 19:00–20:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ **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: Fr. Hinze, Fr. Weiß, Tel.: 0152 53 11 63 23 oder 030 25 75 97 29

■ **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.: 3 35 11 91

■ **KREUZBUND – Diözesanverband Berlin e. V.**
Marthastr. 10, 13156 Berlin, Tel.: 4 76 28 28
Die Kreuzbundgruppe ist eine Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige.
– jede Gruppe trifft sich ca. 1 Stunde vor Gruppenbeginn

Zeit: Mo. 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kath. Pfarramt St. Stephanus, Gemeindehaus
Gorgasring 1–6, 13599 Berlin
Kontakt: Heidi Hiersemann, Tel.: 3 82 21 69

Zeit: Mo. 19:30–21:00 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde Wichern-Radeland
Wichernstr. 21, 13587 Berlin
Kontakt: Monika Kutowski, Tel.: 3 35 45 11

Zeit: Di. 19:30–21:00 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde Petrus
Grunewaldstr. 7 (Ecke Ruhlebener Str.), 13597 Berlin
Kontakt: Brigitte Kießling, Tel.: 3 66 88 06

Zeit: Do. 19:30–21:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarramt St. Wilhelm
Weißenburger Str. 9–11, 13595 Berlin
Kontakt: Jürgen Lüder, Tel.: 3 32 14 79, Olaf Hell, Tel.: 53 65 01 87

Zeit: Do. 19:30–21:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarramt St. Markus
Am Kiesteich 50, 13589 Berlin
Kontakt: Karin Lück, Tel.: 262 44 61, Sigmar Uhlein, Tel.: 3 73 19 31

Zeit: Do. 19:15–20:45 Uhr
Ort: Ev. Kirchengemeinde Kladow
Kladower Damm 369, 14089 Berlin
Kontakt: Klaus Noack, Tel.: 3 68 089 29

Zeit Do. 19:00–20:30 Uhr
Ort: Kath. Pfarramt Maria, Hilfe der Christen
Flankenschanze 43, (Eingang Galenstr.), 13597 Berlin
Kontakt: Ronny Günther, Tel.: 8 87 60 820

Zeit Fr. 19:30–21:00 Uhr
Ort: Kath. Pfarramt St. Maximilian Kolbe
Maulbeerallee 15, 13593 Berlin
Kontakt: Thorsten Walter, Tel.: 0173 6 02 88 76

■ **Polnisch sprechende Suchtgruppe**
Zeit: Sa. 18:00–19:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ Narcotics Anonymos (NA-Gruppe)
Narcotics Anonymos ist eine gemeinnützige Organisation für genesende Süchtige von legalen und illegalen Drogen. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit der Einnahme der Droge aufzuhören. Interessierte können ohne Anmeldung zu den Gruppentreffen kommen.
Zeit: Mo. 19:00–20:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ „Verein alkoholfreies Leben“ (VAL)
Zeit: Do. 18:00–19:30 Uhr (**ohne Anmeldung**)
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ VISTA – Nachsorge für Alkoholkranke
Zeit: Fr. 14-tägig, ungerade Kalenderwochen 17:00–18:30 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Kontakt: VISTA, Alkohol- und Medikamentenberatung Spandau, Tel.: 35 53 08 - 77 07
SH-Treff Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ 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 17:30–19:00 Uhr
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

BERATUNGS- UND BEGEGNUNGSZENTREN

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

■ **Begegnungszentrum Zuversicht - Staaken**
Brunsbütteler Damm 312, 13591 Berlin, Tel.: 0178 5 80 75 62
E-Mail: limberg@gwv-heerstrasse.de

■ **Beratungsstellen für Demenzbetroffene Familien (Demenzlotsen)**

Falkenhagener Feld
Bürgerbüro Westerwaldstraße 9, 13589 Berlin
Ansprechpartner: Herr Gust – Tel.: 0176 27 37 23 98

Hakenfelde
Pro Seniore Wasserstadt
An der Havelspitze 3, 13587 Berlin
Demenzlotsin Frau Karin Gerstel – Tel.: 0151 72 01 40 93

Haselhorst
Seniorenwohnhaus St. Stephanus
Gorgasring 11, 13599 Berlin
Demenzlotse Herr Michael van de Sand – Tel.: 0151 15 77 33 75

Siemensstadt
Willkommenskultur am Rohrdamm
Rohrdamm 23, 13629 Berlin
Demenzlotse Herr Leonid Khayet (auch in russischer Sprache) – Tel.: 0177 5 69 58 17

Staaken
Gemeinwesenverein Heerstraße Nord
Obstallee 22 e, 13593 Berlin
Demenzlotse Herr Leo Ledermann – Tel.: 0178 9 79 35 23

■ **Eulalia Eigensinn e. V. - Spandau Neustadt**
Kommunikation und Aktion für Frauen
Lutherstr. 13, 13585 Berlin
Tel.: 3 35 11 91
Öffnungszeiten: Mo.–Do. 10:00–14:00 Uhr und nach Vereinbarung
Internet: www.eulalia-eigensinn.de

■ **Hînbûn - Spandau Mitte**
Internationales Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen und ihre Familien
Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin
Tel.: 3 36 66 62, Fax: 3 36 69 36
E-Mail: info@hinbun.de
Internet: www.hinbun.de
Sprechzeiten: Mo. 16:00–19:00 Uhr
Mi. und Fr. 10:00–13:00 Uhr

■ **Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Borkumer Straße“ - Spandau Mitte**
Borkumer Str. 19, 13581 Berlin
Tel. und Fax: 3 33 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. 13:00–16:00 Uhr
Fr. 13:00–16:00 Uhr So. 14:00–17:00 Uhr

■ **Kieztreff am Posthausweg - Falkenhagener Feld West**
Falkenhagener Chausee 199, 13589 Berlin,
Tel.: 30 36 08 02

■ **Nachbarschaftstreffpunkt Gemeinwesenverein Haselhorst e. V.**
Burscheider Weg 21, 13599 Berlin, Tel.: 3 34 51 51, Fax: 35 13 22 36
Büro- und Beratungszeiten: Mo., Di., Mi., Do. 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.: 35 40 28 89
Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin
Telefon- und Bürozeiten siehe unter Nachbarschaftstreffpunkt Gemeinwesenverein Haselhorst e. V.

■ **Nachbarschaftszentrum Paul-Schneider-Haus - Spandau Neustadt**
Schönwalder Straße 23, 13585 Berlin, Tel.: 67 06 05 11
Internet: www.paul-schneider-haus.de

■ **Stadtteilbüro Siemensstadt**
Wattstr. 13, 13629 Berlin, Tel.: 3 82 89 12
E-Mail: stadtteilbuero@casa-ev.de
Internet: www.casa-ev.de

■ **Stadtteilarbeit im Falkenhagener Feld Ost**
Beratung im Bürgerbüro, Westerwaldstraße 9, 13589 Berlin
Kontakt: Ingo Gust, Tel.: 0177 3 93 60 47

■ **Stadtteilzentrum Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e. V. - Staaken**
Obstallee 22 d, 13593 Berlin, Tel.: 3 63 41 12
Bürozeiten: Mo., Mi., Fr. 9:00–13:00 Uhr
Do. 14:00–17:00 Uhr
E-Mail: gwvbln@aol.com
Internet: www.gwv-heerstrasse.de

■ **Treffpunkt Regenbogen - Spandau Neustadt**
Nachbarschaftsladen, Selbsthilfe und Beratung
Lynarstr. 9, 13585 Berlin, Tel.: 3 36 30 53 oder 3 36 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
Internet: www.treffpunkt-regenbogen.de

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

■ Ehrenamtlicher Dienst

Der Ehrenamtliche Dienst setzt sich aus Sozialkommissionen zusammen, in denen Spandauer Bürgerinnen und Bürger im Rahmen der bezirklichen Selbstverwaltung bei der Durchführung vielfältigster sozialer Aufgaben beteiligt sind. Der Ehrenamtliche Dienst versteht sich als Bindeglied zwischen Bevölkerung und Sozialbehörden.
Galenstr. 14, 6. Etage, Raum 605, 13597 Berlin
Tel.: 9 02 79 - 60 21 / - 26 34, Fax: 9 02 79 - 60 70
E-Mail: angela.grund@ba-spandau.berlin.de
renate.scheuermann@ba-spandau.berlin.de

■ Ehrenamtsbüro

Rathaus Spandau, Zi. 149, Carl-Schurz-Str. 2–6, 13597 Berlin
Tel.: 9 02 79 - 33 18, Fax: 9 02 79 - 76 06
E-Mail: ehremamtsbuero@ba-spandau.berlin.de

■ Ehrenamtliche in der Kontaktstelle PflegeEngagement

Hier wird der Aufbau von Strukturen des pflegeflankierenden freiwilligen Engagements und der Selbsthilfe unterstützt.
Wir fördern kleine wohnortnahe Initiativen und Gruppen, die sich für Pflegebedürftige aller Pflegestufen, Menschen mit Demenz, geistiger Behinderung oder psychischen Erkrankungen und deren betreuende Angehörige engagieren.
Wir beraten, informieren und qualifizieren Sie als Interessenten, die sich im pflegeflankierendem Ehrenamt betätigen möchten.
Wir bieten die Anbindung an ein nettes Team, Versicherungsschutz und eine Aufwandsentschädigung.
Standorte:
SHT Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin
Sprechzeiten: Dienstag und Freitag, 12:00–14:00 Uhr
Tel.: 030 93 62 23 80
SHT Mauerritze, Altstadt Spandau, Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag, 11:00–13:00 Uhr
Tel.: 030 3 33 50 26
E-Mail: kpe-spandau@casa-ev.de

KIRCHENGEMEINDEN

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

■ **Ev. Kirchengemeinde Am Groß-Glienicker See**
Waldallee 3, 14089 Berlin, Tel.: 3 65 47 79

■ **Ev. Dorfkirchengemeinde Gatow**
Plievierstr. 3, 14089 Berlin, Tel.: 3 61 80 95

■ **Ev. Jeremia-Kirchengemeinde**
Burbacher Weg 2, 13583, Berlin, Tel.: 3 36 09 21 23, 3 72 30 85

■ **Kirchengemeinde im Ev. Johannessstift**
Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin, Tel.: 3 36 09 - 592

■ **Ev. Kirchengemeinde Kladow**
Kladower Damm 369, 14089 Berlin, Tel.: 3 65 59 85

■ **Ev. Kirchengemeinde Klosterfelde**
Seegefelder Str. 116, 13583 Berlin, Tel.: 3 72 28 63

■ **Ev. Luther-Kirchengemeinde Spandau**
Lutherplatz 3, 13585 Berlin, Tel.: 3 35 90 24

■ **Ev. Melanchthon-Kirchengemeinde**
Pichelsdorfer Str. 79, 13595 Berlin, Tel.: 3 39 36 90 10

■ **Ev. Nathan-Söderblom-Kirchengemeinde**
Ulrikenstr. 7–9, 13581 Berlin, Tel.: 35 10 29 19

■ **Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde**
Im Spektefeld 26, 13589 Berlin, Tel.: 3 73 62 53

■ **Ev. Kirchengemeinde Siemensstadt**
Schuckertdamm 338, 13629 Berlin, Tel.: 3 81 24 55

■ **Ev. Kirchengemeinde Staaken Gartenstadt**
Beim Pfarrhof 40–42, 13591 Berlin, Tel.: 3 66 21 75

■ **Ev. St. Nikolai-Kirchengemeinde**
Havelstr. 16, 13597 Berlin, Tel.: 3 33 56 39, 3 33 69 60

■ **Ev. Weihnachtskirchengemeinde**
Haselhorster Damm 54–58, 13599 Berlin, Tel.: 3 34 17 71

■ **Ev. Weinberg-Kirchengemeinde**
Gemeindebüro Heerstr. 367, 13593 Berlin, Tel.: 3 61 42 83
Gemeindebüro Jaczostr. 52, 13595 Berlin, Tel.: 3 61 90 73

■ **Ev. Wichern-Radeland-Kirchengemeinde**
Wichernstr. 14–21, 13587 Berlin, Tel.: 3 35 42 44

■ **Ev. Kirchengemeinde Zu Staaken**
Gemeindebüro Hauptstr. 12, 13591 Berlin, Tel.: 3 63 26 03
Gemeindebüro Brunsbütteler Damm 312, 13591 Berlin, Tel.: 3 66 18 12
Gemeindebüro Obstallee 22 e, 13593 Berlin, Tel.: 3 63 71 00

■ **Ev. Zuflucht Kirchengemeinde**
Westerwaldstr. 16–18, 13589 Berlin, Tel.: 3 72 25 23, 3 72 30 85

■ **Ev. Freikirchliche Gemeinde Haselhorst – Christus Kapelle**
Riensbergstr. 43, 13599 Berlin, Tel.: 3 67 90 80

■ **Kath. Pfarramt St. Joseph**
Quellweg 43, 13629 Berlin, Tel.: 3 81 80 43

■ **Kath. Pfarramt Maria, Hilfe der Christen**
Flankenschanze 43–45, 13585 Berlin, Tel.: 35 39 63 - 0

■ **Kath. Pfarramt St. Markus**
Am Kiesteich 50, 13589 Berlin, Tel.: 3 73 22 16

■ **Kath. Pfarramt St. Franziskus**
Hackbuschstr. 14, 13591 Berlin, Tel.: 3 66 11 44

■ **Kath. Pfarramt Mariä Himmelfahrt**
Sakrower Landstr. 60, 14089 Berlin, Tel.: 3 65 41 07

■ **Kath. Pfarramt St. Wilhelm**
Weißenburger Str. 9–11, 13595 Berlin, Tel.: 3 61 61 42

■ **Neuapostolische Kirchengemeinde**
Gartenfelder Str. 53 a, 13599 Berlin, Tel.: 3 34 38 34

■ **Neuapostolische Kirchengemeinde**
Sakrower Landstr. 78 a, 14089 Berlin, Tel.: 4 46 87 70

■ **Neuapostolische Kirchengemeinde**
Triftstr. 10, 13585 Berlin, Tel.: 4 46 87 70

■ **Selbständige Ev. Lutherische Kirche Heilig-Geist-Gemeinde**
Schönwalder Allee 57, 13587 Berlin, Tel.: 3 75 95 53

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN ANDERER BEZIRKE UND KONTAKTSTELLEN PFLEGEENGAGEMENT

In jedem Berliner Bezirk gibt es mindestens eine Selbsthilfegruppe-Kontaktstelle, die Sie über alle spezifischen Angebote der Selbsthilfe vor Ort informiert. Außerdem gibt es seit dem 1. Oktober 2010 in jedem Berliner Bezirk eine Kontaktstelle PflegeEngagement für pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe. Die Kontaktstellen sind grundsätzlich wegen der inhaltlichen Schwerpunktsetzung auf das pflegeflankierende, bürgerschaftliche Engagement und der beabsichtigten engen Verzahnung der Bereiche Gemeinwesenarbeit und Pflege an die Kernstrukturen der Stadtteilzentren, insbesondere den Selbsthilfekontaktstellen angebunden

Überregionale Adressen für Selbsthilfegruppen:

■ **SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin**
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin, Tel.: 8 92 66 02, Fax: 89 02 85 40
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
Internet: www.sekis-berlin.de

■ **NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – bundesweit**
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel.: 31 01 89 60, Fax: 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

Charlottenburg-Wilmersdorf

■ **Selbsthilfetreffpunkt Carlottenburg und SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin, Tel.: 8 92 66 02, Fax: 8 93 54 94
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
Internet: www.sekis-berlin.de
Tel.: 8 90 285 35
E-Mail: boensch@sekis-berlin.de

Friedrichshain-Kreuzberg

■ **Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain-Kreuzberg**
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin, Tel.: 2 91 83 48, Fax: 29 04 96 62
E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de
Internet: www.selbsthilfe-treffpunkt.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg**
Gryphiusstraße 16, 10245 Berlin, Tel. 70 71 68 69
E-Mail: monika.vuong@volkssolidaritaet.de
Internet: www.volkssolidaritaet-berlin.de

Lichtenberg

■ **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg**
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Tel.: 9 62 10 33, Fax: 36 46 27 36
E-Mail: info@selbsthilfe-lichtenberg.de
Internet: www.selbsthilfe-lichtenberg.de

■ **Selbsthilfetreff Synapse Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e. V.**
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin, Tel.: 55 49 18 92
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kietzspinne.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfetreff Synapse**
E-Mail: ines.drost@kiezspinne.de
Internet: www.kiezspinne.de

Marzahn-Hellersdorf

■ **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**
Alt Marzahn 59 a, 12685 Berlin, Tel.: 5 42 51 03, Fax: 5 40 68 85
E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

■ **Selbsthilfeunterstützung im Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff**
Pestalozzistr. 1 a, 12623 Berlin, Tel.: 5 67 78 38
E-Mail: pestalozzitreff@mut-gesundheit.de
Internet: www.mut-gesundheit.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Stadtteilzentrum Mosaik**
Altlandsberger Platz 2, 12685 Berlin, Tel.: 54 98 84 95
E-Mail: pflege@wuhletal.de
Internet: www.wuhletal.de

Mitte

■ **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte –StadtRand gGmbH**
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin, Tel.: 3 94 63 64, Fax: 3 94 64 85
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
Internet: www.stadtrand-berlin.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement**
Lübecker Straße 19, 10559 Berlin, Tel.: 22 19 48 58 oder 0176 38 46 77 45
E-Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de

Neukölln

■ **Selbsthilfezentrum Neukölln**
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin, Tel.: 6 05 66 00, Fax: 6 05 68 99
E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de
Internet: www.selbsthilfe-neukoelln-sued.de

■ **Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**
Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin, Tel.: 6 81 60 64, Fax: 6 81 60 68
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
Internet: www.selbsthilfe-neukoelln.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de, pflege-engagement@selbsthilfe-neukoelln.de
Internet: www.gesundheitszentrum-gropiusstadt.de

Pankow

■ **KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow**
Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin, Fax: 44 34 04 78
E-Mail: kis@hvd-berlin.de
Internet: www.kisberlin.de
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Tel.: 4 99 87 09 10
E-Mail: selbsthilfe@stz-pankow.de
Internet: www.stadtteilzentrumpankow.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Stadtteilzentrum Pankow**
E-Mail: pflegeengagement@stz-pankow.de

Reinickendorf

■ **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin (Günter-Zemla-Haus), Tel.: 4 16 48 42
E-Mail: selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Internet: www.unionhilfswerk.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**
Tel.: 4 17 45 752
E-Mail: alexandra.knorr@unionhilfswerk.de

Steglitz-Zehlendorf

■ **Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Mittelhof**
Königstr. 42–43, 14163 Berlin, Tel.: 8 01 975 14, Fax: 8 01 975 46
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Internet: www.mittelhof.org

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Mittelhof**
Tel.: 80 19 75 11
E-Mail: baschinski@mittelhof.org und schuler@mittelhof.org

Tempelhof-Schöneberg

■ **Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Tel.: 85 99 51 - 30 / - 33, Fax: 85 99 51 11
E-Mail: selbsthilfe@nbhs.de
Internet: www.nbhs.de

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**
Tel.: 85 99 51 - 225
E-Mail: pflegeengagement@nbhs.de

Treptow-Köpenick

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick**
Friedenstraße 15, 12489 Berlin
Tel.: 22 68 48 02
E-Mail: kpe-tk@ajb-berlin.de
Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

■ **Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick**
Genossenschaftstr. 70
12489 Berlin
Tel./Fax: 6 31 09 85
E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de
Internet: www.eigeninitiative-berlin.de

LANDES- UND BUNDESVERBÄNDE

■ **ACHSE e. V. – Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen**
Kontakt: Tel.: 030 3 30 07 08 - 0 / - 21 / - 22
E-Mail: beratung@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. alzheimer-organisation.de

■ **Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein**
Tel.: 030 8 95 88 - 0, Fax: 030 8 95 88 - 99
E-Mail: info@absv.de
Internet: www.absv.de

■ **Amputierten-Initiative e. V.**
Kontakt: Frau Gail, Tel.: 030 8 03 26 75, Fax: 030 80 49 16 35
E-Mail: info@amputierten-initiative.de

■ **„Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e. V.“ Selbsthilfe Landesverband Berlin**
Kontakt: Tel.: 030 95 61 50 24
E-Mail: kontakt@angeborene-bindegewebserkrankungen.de

■ **Aphasie – Landesverband Berlin e. V. (ALB)**
Kontakt: André Laqua, Tel.: 030 45 30 61 14 oder 0160 96 46 46 62
E-mail: info@aphasiker-berlin.de
Internet: www.aphasiker-berlin.de

■ **Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e. V. (ASBH)**
Kontakt: Bundesgeschäftsstelle, Tel.: 02 31 86 10 50 - 0
Internet: www.asbh.de

■ **ASL – Arbeitsgemeinschaft für selbstbestimmtes Leben schwerstbehinderter Menschen e. V.**
Kontakt: Tel.: 030 61 40 14 00, Fax: 030 61 65 89 51
E-Mail: asl-berlin@t-online.de
Internet: www.asl-berlin.de

■ **Autismus Deutschland**
Vereinigung zur Förderung von Menschen mit Autismus LV Berlin e. V.
Kontakt: Kinder- und Jugendambulanz, Tel.: 030 7 97 42 84 20
E-Mail: ambulanz@autismus-berlin.de Fax: 030 7 97 42 84 29
Internet: www.autismus-berlin.de

■ **bipolaris e. V. – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.**
Kontakt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Jeverstr. 9, 12157 Berlin
Tel.: 030 91 70 80 02
E-Mail: bipolaris@bipolaris.de
Internet: www.bipolaris.de

■ **Betroffeneninitiative Kunstfehler in der Geburtshilfe**
Kontakt: Frau Ochsenknecht, Tel.: 030 81 82 68 81
E-Mail: irmoc@web.de

■ **Björn Schulz STIFTUNG**
Kontakt: Herr Schulz, Tel.: 030 39 89 98 50
E-Mail: info@bjoern-schulz-stiftung.de
Internet: www.bjoern-schulz-stiftung.de

■ **Borreliose Selbsthilfe e. V. Berlin-Brandenburg**
Kontakt: Frau Kleeberg, 030 64 16 73 29
E-Mail: post@borreliose-berlin.de
Internet: www.borreliose-berlin.de

■ **Bund zur Förderung Sehbehinderter (BFS)**
Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.
Kontakt: Tel.: 030 40 63 67 04, Fax: 030 40 63 67 26
E-Mail: info@bfs-berlin.de
Internet: www.bfs-berlin.de

■ **Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e. V.**
Landesverband Berlin-Brandenburg u. Mecklenburg-Vorpommern
Kontakt: Frau Christ, Tel.: 030 39 10 14 20
E-Mail: heidi.christ@bkmf.de
Internet: www.bkmf.de

■ **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter**
– Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.
Kontakt: Frau Matschke, Tel.: 030 2 41 22 88
E-Mail: monikamatschke@hotmail.com

■ **Conterganverband Berlin-Brandenburg e. V.**
Kontakt: Frau Rohne, Tel.: 030 6 25 63 58, E-Mail: c.rohne@gmx.de

■ **Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e. V. – Bundesverband**
Kontakt: Tel.: 06292 92 87 58, Fax: 06292 92 87 61
E-Mail: info@fibromyalgie-fms.de
Internet: www.fibromyalgie-fms.de

■ **Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) – Landesgruppe Berlin**
Kontakt: Frau Flister, Tel.: 030 71 58 12 06
E-Mail: dgm.berlin@berlin.de, sabine.flister@dgm.org
Internet: www.dgm.org

■ **Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.**
Kontakt: Herr Vierkötter, Tel.: 030 6 45 24 47
E-Mail: guenter@vierkoetter.com

■ **Deutsche Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Vereinigung e. V. – Landesverband Berlin-Brandenburg**
Kontakt: Frau Gläser, Tel. und Fax: 030 40 75 29 88
E-Mail: kglaeser@dccv.de
Internet: www.dccv.de

■ **Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e. V. – Regionalgruppe Berlin**
Kontakt: Herr Barthel, Tel.: 0321 27 22 19 50
E-Mail: r.barthel@dng-shg-berlin.de
Internet: www.dng-ev.de

■ **Deutsche Parkinson-Vereinigung e. V. – Regionalgruppe Berlin**
Kontakt: Herr Dr. Ernst, Tel.: 030 6 71 78 85
E-Mail: marianne_manfred@web.de
Internet: www.berlin-parkinson.de

■ **Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V.**
Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum
Kontakt: Tel.: 030 32 29 02 90, Fax: 030 3 22 90 29 39
E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
Internet: www.rheuma-liga-berlin.de

■ **Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Berlin e. V.**
Kontakt: Herr Tippel, Tel.: 030 2 78 67 37, Fax: 030 27 59 16 57
Internet: www.diabetikerbund-Berlin.de

■ **Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer e. V.**
Kontakt: Tel.: 02421 1 232 - 12, Fax: 02421 12 32 - 19
Internet: www.divo.de

■ **Ehlers-Danlos-Selbsthilfe e. V.**
Kontakt: Frau Kleffmann, Tel.: 05205 72 89 53
E-Mail: info.eds.bielefeld@gmx.de
Internet: www.eds-selbsthilfe-ev.de

■ **Elternzentrum Berlin e. V.**
Kontakt: Tel.: 030 21 23 74 29
Internet: www.elternzentrum-berlin.de

■ **Fatigatio e. V.**
– Bundesverband chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS/CFIDS/ME)
Kontakt: Tel.: 030 31 01 88 90, Fax: 030 3 10 18 89 20
E-Mail: info@fatigatio.de
Internet: www.fatigatio.de

■ **Netzwerk Frauengesundheit Berlin**
Kontakt: Tel.: 030 44 31 90 95, Fax: 030 44 31 90 63
Internet: www.frauengesundheit-berlin.de

■ **Fördergemeinschaft für Taubblinde e. V.**
Kontakt: Herr Trenner, Tel.: 030 54 82 51 60
E-Mail: wolf-dietrich.trenner@taubblinde.de
Internet: www.taubblind.selbsthilfe-online.de

■ **Gehörlosenverband Berlin e. V.**
Kontakt: Fax: 030 2 51 70 53
E-Mail: info@deafberlin.de
Internet: www.deafberlin.de

■ **Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta (Glasknochen) Betroffene e. V.**
– Landesverband Ost
Kontakt: Frau Buttkus, Tel.: 030 3 61 49 73
Internet: www.oi-gesellschaft.de

■ **Guillain-Barré Syndrom (GBS) Gesprächskreis Berlin und Umgebung**
Kontakt: Herr Lüdtke, Tel.: 033203 5 65 44
Internet: www.gbs-selbsthilfegruppe-berlin.de

■ **Heim-Dialyse Patienten e. V.**
Kontakt: Tel.: 030 3 63 03 33, Fax: 030 36 41 55 38
E-Mail: hdp-info@hdpev.de
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
E-Mail: strehl@ieb-debra.de

■ **Interessengemeinschaft zur Förderung behinderter Menschen e. V.**
Kontakt: Herr Müller, Tel.: 030 6 06 13 24, Fax: 030 60 08 10 56
E-Mail: info@izfb.de

■ **Landesselbsthilfeverband Brandenburg/Berlin für Osteoporose e. V.**
Kontakt: Tel.: 033609 3 88 06, Fax: 033609 7 72
E-Mail: lvbbfo@t-online.de

■ **Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und gleichartig Behinderter Berlin e. V. – LVSB e. V.**
Kontakt: Tel.: 030 39 74 70 97, Fax: 030 39 74 70 98
Internet: www.lvsb-ev.de

■ **Landesverband der Berliner AIDS Selbsthilfegruppen e. V.**
Kontakt: Tel.: 030 31 50 46 80 / - 81, Fax: 030 31 50 46 82
E-Mail: verband@labahs.de
Internet: www.labas.de

■ **Landesverband Epilepsie Berlin-Brandenburg e.V.**
Kontakt: Isabella Schulte-Vogelheim, Tel.: 030 34 70 34 83, Fax: 030 3 42 44 66
E-Mail: isabell.schulte@@epilepsie-vereinigung.de
Internet: www.epilepsie-berlin.de

■ **Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Berlin e. V.**
Kontakt: Frau Hanke, Tel.: 030 43 66 63 33
Internet: www.lvl-berlin.de

■ **Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e. V. – Landesverband Berlin**
Kontakt: Tel.: 030 82 99 98 - 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 40 00, E-Mail: kontakt@marfan.de
Internet: www.marfan.de

■ **NeuroEndokrine Tumoren Selbsthilfegruppe e. V.**
Kontakt: Tel.: 030 23 63 16 45
E-Mail. inge.engel@web.de
Internet: www.net-shg.de

■ **Ohne Schilddrüse leben e. V.**
Kontakt: Herr Rimmele, Tel.: 01805 64 63 73
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 4 50 57 83 06 / - 16, Fax: 030 4 50 57 89 26
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 6 06 19 79
E-Mail: proremus@online.de

■ **Pro Retina Deutschland e. V. – Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen**
Kontakt: Tel.: 0241 87 00 18
Internet: www.pro-retina.de

■ **Schwerhörigen-Verein Berlin e. V.**
Kontakt: Tel.: 030 3 26 23 75, Fax: 030 32 60 23 76
E-Mail: svb@schwerhoerige-berlin.de
Internet: www.schwerhoerige-berlin.de

■ **SeeleFon – Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**
Bundesweite Information und Hilfe durch Telefon- und E-Mail-Beratung
Kontakt: Tel.: 01805 95 09 51
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

■ **Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.**
Kontakt: Tel.: 0208 62 19 60 41, Fax: 030 35 50 85 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 5 44 09 98
E-Mail: jensuwekukla@arcor.de
Internet: www.kehlkopflose-berlin.de

■ **Spastikerhilfe Berlin e. V. (SHB)**
Kontakt: Tel.: 030 25 93 75 60, Fax: 030 25 93 75 61
E-Mail: verein@spastikerhilfe.de
Internet: www.spastikerhilfe.de

■ **Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD**
Beratungsstelle Berlin, c/o Sozialverband VdK
Kontakt: Tel.: 030 8 56 29 18 10 (in deutscher Sprache)
Tel.: 030 8 56 29 18 30 (in türkischer Sprache)
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 8 52 90 46, E-Mail: ambulanz@autismus-berlin.de
Internet: www.autismus-berlin.de

A
Abschied 23
Afrikanische Gruppe 16
AIDS 43
Alkohol 23, 25
Altersarmut 7
Alzheimer 7, 39
Amputierte 39
Angehörige 9, 10, 20, 21, 25
Angst 21
Aphasie 39
ASL 39
Autismus 40, 45

B
Behinderung 9, 10, 31, 44
Bingo 12
Bipolar 21
Blasenkrebs 45
Blinde und Sehbehinderte 17, 39
Borderline 22
Borreliose 40
Brustkrebs 20, 44

C
casa e.V. 29
Chronische Erkrankungen 39
Chronisch entzündliche Darmkrankheiten 17
chronisches Erschöpfungssyndrom 42
Chronische Unordnung 21
Colitis Ulcerosa 41
Contergan 41

D
Depressionen 21, 22
Diabetiker 17, 42
Diät 18

E
Ehlers-Danlos 42
Ehrenamt 31, 35, 46
Eltern 10, 23, 25, 44
Epidermolysis Bullosa 43
Epilepsie 43
Erschöpfungssyndrom 42
Eulalia Eigensinn 10, 12, 22, 28

F
Fahrradgruppe 12
Fibromyalgie 41
Frauen 11, 12, 20, 25, 42
Freizeit 12, 13, 14, 15

G
Gehörlose 9, 42
Geistige Behinderung 10, 44
Gemeinwesenverein Haselhorst 15, 16, 18, 19
Gemeinwesenverein Heerstraße Nord 11, 28
Gespräche 11, 12
Gewichtsprobleme 17, 18
Guillain-Barré Syndrom 43

H
Handarbeiten 13
Heim-Dialyse 43
Hînbûn 11, 12, 13, 28

I
Ilco 41

K
Kehlkopf 45
Kinder 10, 23
Kirchengemeinden 32
Kleinwüchsige 40
Kleptomanie 27
Kochen 13, 15
Kontaktstelle PflegeEngagement 28
Körperbehinderte 40
Kreatives Schreiben 14
Krebs 19, 20, 44
Krise 23
Kulturhaus Spandau 2, 5, 14
Kunstfehler 40

Kurdische Folklore 13

L

Legasthenie 9, 44
Literatur 14

M

Malen 14
Marfan 44
Medikamentenabhängige 25
Messis 21
Missbrauch 22, 23
Mobbing 21
Mobilitätsbehinderte 9
Morbus Bechterew 20
Morbus Crohn 17, 41
Multiple Sklerose 18
Musik 15
Muskelkranke 41
Mutter-Kind 10

N

NAKOS 5
Narkolepsie 41
Netzhautdegenerationen 44
NeuroEndokrine Tumore 44

O

Osteoporose 19, 43
Ödeme 20

P

Parkinson 41
Patientenberatung 45
Pflegende Angehörige 7
Psychisch Kranke 20, 21

R

Radfahren 12
Rheuma 19, 41
Rollstuhlfahrer 9, 10, 16

S

Schilddrüse 44
Schlaganfall 43
Schreiben 14
Schwerhörige 45
Sehbehinderte 40
SEKIS 5, 35
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze 7, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 23
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt 13, 14, 15, 21, 22, 27
Seniorengymnastik 15
Singen 15
Spastikerhilfe 45
Spazieren 9
Spina Bifida 44
Stoffwechsel 43
Stricken 13, 16
Sucht 24, 25, 26, 27

T

Taubblinde 42
Tauschring 15
Trauern 23
Treffpunkt Regenbogen 13, 15, 23, 29
Trennung 23
Türkische Frauengruppe 12

U

Übergewicht 18

V

Verkehrsunfallopfer 42

Aktuelle Broschüren

Folgende Broschüren und Infokarten stehen zum Download zur Verfügung und können – sofern nicht vergriffen – kostenlos beim Herausgeber (siehe Impressum S. 2) angefordert werden:

- **Angebote für werdende Mütter und Väter, Familien mit Säuglingen und kleinen Kindern in Spandau 2018/2019**
- **Schwangerschaft und Geburt im Bezirk Spandau**
- **Das gesunde und soziale Spandau 2018/2019**
- **Wegweiser für Spandau „Selbsthilfe“**
- **„Willkommen in Spandau - Wegweiser für Zuwanderinnen und Zuwanderer“**
- **Notfallkarte „Gewalt in der Familie“ 2018**
- **Infokarte „Suchtprävention/Suchthilfe“ 2018**

Die Broschüren können über den QR-Code oder über den folgenden Link heruntergeladen werden:

www.berlin.de/ba-spandau/service/publikationen/artikel.234109.php

Folgende Broschüre kann im Spandauer Jugendamt bei der Netzwerkkoordination Frühe Hilfen kostenlos unter der Telefonnummer 90 279 3272 bestellt oder unter **www.fruehe-hilfen-spandau.de** heruntergeladen werden:

- **Fahrplan Rund um die Geburt – Informationen für (werdende) Eltern**
  Der Fahrplan stellt dar, was in der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes bedacht, welche Dinge erledigt werden müssen, was an finanziellen und materiellen Hilfen wann und wo beantragt werden kann und welche Unterlagen dazu erforderlich sind.

Folgende Broschüren sind im Bürgeramt und im Bereich der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Rathaus Spandau kostenlos erhältlich:

- **Spandauer Sportvereine**
- **Spandauer Freizeitbroschüre (Spielplätze, Sport, Natur, Freizeit)**
- **Spielplätze im Kiez**

INFORMATION
BERATUNG
BEGEGNUNG

Gesundheit
PARTNERKOMMUNE
www.gesundheitliche-chancengleichheit.de
für alle