



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](mailto:heike.hoppe-roesler@ba-spandau.berlin.de)

Die Zusammenstellung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Stand August 2013

11. 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. 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.



**Jürgen Vogt**

Bezirksstadtrat für Soziales und Gesundheit

## INHALTSVERZEICHNIS

Information, Beratung und Vermittlung .....	5
Selbsthilfegruppen in Spandau .....	6
Behinderte .....	6
Familie .....	8
Frauen und Mädchen .....	9
Freizeit .....	11
Gesundheit .....	16
Männer .....	19
Alter und Pflege .....	20
Psychosoziale Themen .....	23
Sucht .....	27
Kultur- und Begegnungszentren .....	30
Bürgerschaftliches Engagement .....	31
Kirchengemeinden .....	31
Selbsthilfekontaktstellen anderer Bezirke und Kontaktstellen PflegeEngagement .....	33
Landes- und Bundesverbände .....	37

## 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.*

- **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 - 17:30 Uhr

Do. 9:30 - 13:30 Uhr

E-Mail: shtmauerritze@arcor.de

Internet: www.casa-ev.de

- **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.casa-ev.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

Internet: www.eulalia-eigensinn.de

- **Gemeinwesenverein Heerstraße Nord e. V.**

Obstallee 22 d, 13593 Berlin, Tel.: 363 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

- **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. 9:30 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung

E-Mail: info@gwv-haselhorst.de

Internet: www.gwv-haselhorst.de

weitere Standorte des Gemeinwesenverein Haselhorst e. V. siehe Seite 6

### 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 -

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel.: 310 189 60, Fax: 310 189 70

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

- **Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau**

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

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

E-Mail: [kpe-spandau@arcor.de](mailto:kpe-spandau@arcor.de)

Internet: [www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

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

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

E-Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)

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

- **Stadtteilbüro Siemensstadt**

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

E-Mail: [stadtteilbuero@casa-ev.de](mailto:stadtteilbuero@casa-ev.de)

Internet: [www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

- **Treffpunkt Regenbogen**

Nachbarschaftsladen, Selbsthilfe und Beratung

Lynarstr. 9, 13585 Berlin, Tel.: 336 30 53 / 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

Internet: [www.treffpunkt-regenbogen.de](http://www.treffpunkt-regenbogen.de)

## **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

- **Gesprächskreis Legasthenie und Dyskalkulie**  
Alle zwei Monate treffen sich betroffene Erwachsene und besprechen ausgewählte Themen.  
Zeit: jeden 3. Do. alle zwei Monate ab 20:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30
- **Hunde für Handicaps**  
Zeit: Di. 17:00 Uhr  
Ort: Pillnitzer Weg 21, 13593 Berlin  
Kontakt: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord, Tel. 363 41 12
- **Hakenfelder**  
Mobilitätsbehinderte Männer und Frauen mit Angehörigen ab 50 Jahren  
Zeit: Mi. 10:00 - 14:00 Uhr  
Ort: Seniorenklub 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 Rollstuhlalltag (siehe Seite 16, Thema Freizeit)
- **Treffen der Blinden und Sehschwachen in Spandau**  
Zeit: jeden ersten Mi. im Monat 14:00 - 17:00 Uhr  
Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin  
Kontakt: Frau Willmeroth-Schatz, 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: bitte erfragen

Ort: bitte erfragen

Kontakt: Martina Bindel, Tel.: 922 566 04

E-Mail: [m.bindel@gmx.net](mailto:m.bindel@gmx.net)

Internet: [www.downsyndrom-spandau.de](http://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: Frau Kopp-Gödecke

Tel.: 334 51 51

- **Krabbelgruppen**

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

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

Kontakt: Frau Kopp-Gödecke

Tel.: 334 51 51

- **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. und Do. 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

## **Frauen und Mädchen**

- **Die Gesprächs“Runden“**

**Fortgeschrittene Frauengruppe für Essgestörte - geschlossen**

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

- **Frauen gestalten gesunde Beziehungen**

(in Gründung)

Gemeinsam wollen wir es wagen, uns für neue positive Erfahrungen zu öffnen. Anleitung in der Startphase geplant.

Zeit: nach Absprache

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel. 382 40 30

- **Frauenabend – offener Treffpunkt für alle Frauen**

Zeit: Mi. bitte erfragen!

Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin

Kontakt: Hînbûn, Tel.: 336 66 62

- **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: 2. und 4. Di. im Monat 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Frauengruppe 50+**  
Ausflüge, Besichtigungen, Stadtteilspaziergänge, Wanderungen  
Zeit: jeden 1. Do. im Monat 10:30 - 12:00 Uhr  
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 382 89 12
- **Frauenstammtisch**  
Zeit: letzter Do. im Monat 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin  
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 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.: 363 41 12
- **Hînbûn-Café – offener Treffpunkt für alle Frauen**  
Zeit: Do. 14:00 – 18:00 Uhr  
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin  
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 336 66 62
- **Interkulturelles Frauenfrühstück**  
In jedem Monat findet ein landestypisches Frühstück aus verschiedenen Kulturkreisen statt. Danach werden aktuelle Themen, die kurdische Frauen betreffen, besprochen.  
Zeit: Mi. 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin  
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 336 66 62
- **„Grupo Azteca Folkloretanzgruppe Berlin“ – offen für alle mujeres latinas**  
Mexikanische Frauen treffen sich zum Tanzen.  
Zeit: jeden 1. und 3. Mi. im Monat 17:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Stadtteilbüro, Tel.: 382 89 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
- **Selbsthilfegruppe für brustkrebsooperierte Frauen**  
(siehe Seite 19)
- **Selbsthilfegruppe für krebskranke Frauen**  
(siehe Seite 20)

- **„Selbst ist die Frau“**  
Malern und Lackieren unter kompetenter Anleitung – Frauen renovieren gemeinsam.  
Zeit: nach Absprache  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26
- **Selbsthilfegruppe sexueller Missbrauch**  
Für und von Menschen, die selbst betroffen sind, zur praktischen Lebenshilfe.  
Zeit: ungerade Wochen, Di. 16:00 Uhr  
Ort: El Faro e. V., Gatower Straße 139, 13595 Berlin  
Kontakt: Frau Princk, Tel.: 35 13 50 94, Fax: 35 13 55 47
- **Spiele- und Bastelnachmittage für Frauen**  
Zeit: Termine bitte erfragen  
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin  
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel. 335 11 91
- **Türkische Frauengruppe**  
Zeit: Mo. 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin  
Kontakt: Frau Kopp-Gödecke, Tel.: 334 51 51

## Freizeit

- **ADFC Stadteilgruppe Spandau**  
Bei dem Treffen plaudern und beraten wir, wie man in Spandau das Radfahren fördern kann.  
Zeit: jeden 2. Mi. im Monat 19:00 Uhr  
Ort: Cafe Unvernunft, Kulturhaus Spandau  
Kontakt: michael.goretzki@adfc-berlin.de, Tel. 94 88 03 09
- **Bingo und Brunch für ältere Menschen**  
Zeit: Di. 12:00-15:00 Uhr  
Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 382 89 12
- **Bridge für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Zeit: Mo. ab 13:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Doppelkopf/ Skatrunde – (in Gründung)**  
Wir suchen noch weitere Mitspieler, die Lust haben, etwas 1 x in der Woche mit uns Doppelkopf evtl. auch Skat zu spielen.  
Zeit: geplant: Mo. oder Fr. 19:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26
- **Fahrradgruppe**  
Zeit: Do. 10:00 Uhr  
Ort: den Treffpunkt bitte im Stadtteilbüro erfragen.  
Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 382 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.: 336 30 53 / 336 10 36
- **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 - 17:00 Uhr (in Gründung)  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26
- **Gemeinsam viel erleben**  
Wir sind eine unternehmungslustige Gruppe im Alter von 40-60 Jahren. Zur Planung der gemeinsamen Aktivitäten treffen wir uns dienstagabends in einem Spandauer Lokal.  
Zeit: nach Vereinbarung  
Ort: nach Vereinbarung  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30
- **Govenda-kurdî – Kurdische Folklore Tanzgruppe**  
Zeit: Di. 18:30 - 20:30 Uhr  
Ort: Hînbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin  
Kontakt: Hînbûn, Tel.: 336 66 62
- **Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“**  
Alle, die Lust am Handarbeiten haben (Stricken, Häkeln, Sticken und ähnliches), sollten sich angesprochen fühlen.  
Zeit: jeden 1. und 3. Di. im Monat 10:00 - 11:30 Uhr  
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 30 53 / 336 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, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel.: 382 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, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Literarischer Gesprächskreis**

Schwerpunkt der Treffen bildet der Meinungs austausch auf der Basis des jeweiligen literarischen Textes.

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

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 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 15:30 - 17:30 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

- **Musik- und Instrumentengruppe**  
Singen und/ oder Begleiten von internationalen Songs in einer Kleingruppe für Anfänger mit Vorkenntnissen.  
Zeit: Fr. 10:30 - 12:30 Uhr, 1x monatlich unter prof. Anleitung  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26
- **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, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30
- **„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 30 53 / 336 10 36
- **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. 8:45 - 9:45 und 10:15 - 11:15 Uhr  
Ort: Gemeinwesenverein Haselhorst e. V.  
Burscheider Weg 21, 13599 Berlin  
Kontakt: Frau Janke, Tel.: 334 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, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 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.: 334 51 51
- **Spandauer Masche - Stricken mit der Strickmaschine**  
Zeit: 14-täglich, Mi. 9:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26



- **Spielegruppe**

Wir sind eine Gruppe von Menschen zwischen 60 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: Frau Preuße, Tel. 331 86 34

- **Spiele-Treffen 50+**

Wir freuen uns über Mitspieler und Mitspielerinnen, die gern Rommé, Canasta, Schach, Kniffel, Skat und andere Karten- und Brettspiele spielen.

Zeit: jeden 3. Do. 11:00-13:30 Uhr

Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Stadtteilbüro Siemensstadt, Tel 382 89 12

- **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. 354 02 889

- **Südostasiatische Tanzgruppe**

Menschen aus verschiedenen asiatischen Nationen treffen sich zum kulturellen Austausch und zum Einstudieren traditioneller Tänze.

Zeit: Sa. 16:00 – 18:30 Uhr, außer jeden 2. Sa. im Monat  
18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **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, 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

- **„Wir sind das Licht“**

Entdecken wir es gemeinsam und lassen es leuchten, für uns selbst und andere. Ermutigendes, Erfreuendes und Erhebendes für die Seele, zu einer bunten Mischung an Themen, inspiriert durch verschiedene spirituelle Traditionen.

Zeit: jeden 2. und 4. So. im Monat 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel. 382 40 30

## **Gesundheit**

- **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.: 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: 14-täglich gerade Kalenderwochen, Mo. 17:00 - 18:30 Uhr

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

- **Familiäres Mittelmeerfieber / Ailede Akdeniz Ateslenmesi**

(in Gründung)

Sie haben in regelmäßigen Abständen Anfälle von Fieber, Bauchschmerzen, Brust- und Gelenkschmerzen? An dieser ererbten Erkrankung leiden meist Menschen, die aus dem Mittelmeerraum oder dem mittleren Osten stammen.

Zeit: nach Absprache

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel. 382 40 30



- **Frauen mit Brustkrebs - geschlossen**  
 Zeit: jeden 3. Di. 18:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30
- **Laktose Intoleranz / Probleme mit Fruchtzucker**  
 Austausch von Betroffenen mit 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.: 333 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 Bath, Tel.: 375 898 14
- **Menschen mit Lungenerkrankungen – in Gründung**  
 In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit unterschiedlichen Lungenerkrankungen zum Erfahrungsaustausch.  
 Zeit: nach Absprache  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597  
 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: jeden 4. Mi. im Monat 12:15 - 13:45 Uhr für Neuerkrankte  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26
- **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-Cafe, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin  
 Kontakt: Frau Lebzelter, Gemeinwesenverein Haselhorst, Tel.: 334 51 51
- **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 und 805 51 13

- **Osteoporosegruppe (Gymnastik)**  
 Zeit: Mi. 10:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde zu Staaken  
 Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin  
 Kontakt: Frau Bath, 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“**  
 Nach der Gymnastik bleibt Zeit zum Gespräch.  
 Zeit: Mi. 9:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, 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: Mi. 11:30 - 15:00 Uhr  
 Ort: Fördererverein Heerstraße Nord e. V.  
 Obstallee 22 c (Werkraum), 13593 Berlin  
 Kontakt: Frau Bath, Tel.: 375 898 14
- **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.: 375 898 14
- **Selbsthilfegruppe für krebserkrankte 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, Judenstr. 35, 13597 Berlin  
 Kontakt: Brigitte Kupferschmidt, Tel.: 331 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.: 369 976 45
- **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
- **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.: 375 33 85
- **Slim-Gruppe**  
Wir sind eine Gruppe zum Abnehmen.  
Zeit: jeden 1. und 3. Di. im Monat 10:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Fördererverein Heerstraße Nord, Obstallee 22 c, 13593 Berlin  
Kontakt: Frau Bath, Tel.: 375 898 14
- **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

## Männer

- **Männergruppe**  
Die Entwicklung gemeinsamer Besinnlichkeit und Aktivitäten zu fördern, Dich in Deinem Mannsein auf Deinem individuellen Weg zu unterstützen, ist im Sinne der Gruppe  
Zeit: jeden 2. und 4. Fr. im Monat 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

- **Altersarmut: Eine Lobby für allein stehende Rentner/innen**

(in Gründung)

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: alle 3 Wochen, Sa. 11:00 - 13:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597

Kontakt: Margit Himmel, Tel. 473 63 284

- **Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen**

(in Gründung)

Ehrenamtlich Engagierte begleiten ältere, bewegungseingeschränkte Menschen z.B. ins Theater oder in die Oper.

Zeit: Termin nach Absprache

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau  
Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380

- **Freizeit für pflegende Angehörige**

Betreuungsgruppe der Alzheimer Angehörigen Initiative e. V.

Zeit: Mo. 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Treffpunkt der Senioren, Hohenzollernring 105, 13585 Berlin

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

- **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.

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

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im  
Hefnersteig 1, 13629 Berlin

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

- **Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige in der Altstadt**  
(in Gründung)  
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: 14-täglich, Mo. 17:15 – 18:45 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 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 Komplex betreut werden. .  
Zeit: 14-täglich, Mo. 14:30 - 16:30 Uhr  
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380
- **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. 936 22 380
- **Gesprächsgruppe für Angehörige von Senioren im Heim**  
(in Gründung)  
In der Gruppe wird über das Problem „Schuldgefühle“ gesprochen, wenn ich meinen Angehörigen ins Heim bringen muss, weil ich seelisch und körperlich nicht mehr zu Hause betreuen und pflegen kann bzw. konnte.  
Zeit: Termin nach Absprache  
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380
- **„Gute Geister“ für gegenseitige nachbarschaftliche Hilfe**  
Nicht immer steht eine Person aus Familie oder Bekanntenkreis zur Verfügung, wenn jemand z.B. körperlich erkrankt oder sich aus anderen Gründen nicht allein helfen kann. Es ist beruhigend und hilfreich, sich in einem solchen Fall an Personen wenden zu können, die unkompliziert zu Besuchen und einfachen Besorgungen bereit sind.  
Zeit: jeden 3. Sa. im Monat 16:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschäden**  
(in Gründung)  
Pflegerische Angehörige, die einen Partner, Kind oder Elternteil mit erworbenen Hirnschäden z.B. nach einem Schlaganfall, Schädelhirntrauma pflegen, haben in dieser Gruppe die Möglichkeit, sich mit den Themen ihres täglichen Lebens auseinanderzusetzen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren. Eine Betreuung der Betroffenen während der Gruppenzeit von qualifizierten Ehrenamtlichen ist gewährleistet.

Zeit: Termin nach Absprache  
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau  
Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380
- **Malen, Gestalten, etwas Eigenes machen**  
Gemeinsam mit anderen wollen wir kreativ etwas neues Einzigartiges schaffen.

Zeit: Mo. 14:30 - 16:30 Uhr im Café Komplett  
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau  
Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380
- **Mit dem Fotoapparat auf den Spuren...**  
Sie besitzen einen kleinen Fotoapparat? Befreien Sie ihn vom Staub und kommen mit in die Natur.

Zeit: 1 x im Monat nach Absprache  
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau ,  
Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380
- **Singen**  
In netter Runde möchten wir gemeinsam singen und Spaß haben.

Zeit: jeden 1. und 3. Fr. im Monat 15:30 – 17:00 Uhr  
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau  
Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380
- **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 (ca. eine halbe bis ganze Stunde)  
Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau,  
Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau, Tel. 936 22 380



## Psychosoziale Themen

- **ADHS im Erwachsenenalter**

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

Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord  
Obstallee 22 D, 13593 Berlin

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

- **AGUS – Angehörige um Suizid**

Für alle, die durch einen Suizid betroffen sind – ob nahe Angehörige, Verwandte, Freunde oder Nachbarn.

Zeit: jeden 2. Mo. im Monat 19:00 – 21:00 Uhr

Zusatztermine mittwochnachmittags unter  
<http://berlin.agus-selbsthilfe.de>

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel. 382 40 30

- **Aktiv gegen Mobbing**

(in Gründung)

Mobbing steht im engeren Sinn für „Psychoterror am Arbeitsplatz mit dem Ziel, Betroffene aus dem Betrieb hinauszuekeln“. Zu diesem Problemfeld wollen wir eine sporadisch angeleitete Selbsthilfegruppe gründen.

Zeit: nach Absprache

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 Mauerritze, Tel.: 333 50 26

Ludwig Wast, Tel.: 363 47 14

- **Angst und Panikzustände**

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 - *angeleitet*

Gruppe 3: Do. 10:00 - 11:30 Uhr – *sporadisch begleitet*

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 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: Mo. 19:00 - 21:00 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: Mo. 17:00 - 19:00 Uhr (tel. Voranmeldung erbeten)

Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin

Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: Tel.: 336 30 53 / 336 10 36

- **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, 1 3585 Berlin  
Konferenzraum, Haus 4, 2. Stock, rechts.

Kontakt: Donna 030 - 31 32 00 4, Annett 033 234 - 88 30 2

E-Mail: SHG-Spandau@bipolaris-mail.de

- **„Den Selbstwert finden und stärken“**

Wer kennt das nicht: sich nicht zu trauen, der Mut schwindet schon wieder. All das hat etwas mit dem Selbstwert zu tun. In dieser Gruppe wollen wir uns zu diesem Thema austauschen und uns dabei unterstützen, unseren Selbstwert zu finden und zu stärken.

Zeit: jeden 1. und 3. Mi. im Monat 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel. 382 40 30

- **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.: 37030

- **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, 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. im Monat 17:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord  
Obstallee 22 D, 13593 Berlin

Kontakt: Dagmar Hecker, Tel.: 373 58 82

- **Eifersucht – Beziehungssucht**

(in Gründung)

Durch den Austausch mit anderen wollen wir Erklärungsmodelle für unsere Verhaltensmuster finden und daran arbeiten, diese zu verändern.

Zeit: voraussichtlich Mo. 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Freizeitgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten um die 50+**

(in Gründung)

Sie haben Angst davor, negativ von anderen Menschen bewertet zu werden und leiden unter begleitenden Symptomen wie Erröten, Zittern, Verkrampfen etc.? Normalerweise meiden Sie Menschen, wünschen sich aber eigentlich mehr zwischenmenschliche Kontakte? Wir wollen gemeinsam reden und schöne Dinge unternehmen.

Zeit: Di. 16:30 Uhr nach Absprache

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel. 382 40 30

- **Gesprächskreis Lebenshilfe**

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

Zeit: jeden 2. Fr. im Monat 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **Krise – Trennung – Neubeginn**

Austausch von Erfahrungen in dieser schwierigen Lebenssituation.

Zeit: Fr. 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

- **Nahtoderfahrung – über den Sinn des Lebens**

(in Gründung)

Was geschieht mit uns nach dem Tod und was bedeutet das für unser Leben? Zusammen mit anderen interessierten Menschen möchte ich mich über eigene und fremde Grenzerfahrungen austauschen, zu Vorträgen fahren, den Horizont erweitern.

Zeit: geplant: jeden 2. und 4. Mi. im Monat 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel. 382 40 30

- **Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline 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: gerade Kalenderwochen, Di. 16:00 Uhr

Ort: El Faro, Gatower Strasse 139, 13595 Berlin

Kontakt: Frau Princk, Tel.: 35 13 50 94, Fax: 35 13 55 47

- **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, Tel. 0176 629 75 814

E-Mail: verena.roessler@web.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: Pfarrer Moest, Tel.: 366 18 12

- **Trauern und Abschied nehmen**

Zeit: bitte erfragen

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

- **„Und den Alltag schaffe ich auch“**  
Angeleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen  
Zeit: 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 1. Fr. im Monat 19:30 - 22:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel: 333 50 26

## Sucht

- **Alkoholselbsthilfegruppe Regenbogen**  
Interessierte können sich informieren.  
Zeit: Di. und Sa. 19:00 - 21:00 Uhr (auch für Angehörige/ Freunde)  
Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin  
Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36 oder  
Detlef Beck, Tel.: 795 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.: 841 09 444
- **Anonyme Alkoholiker (AA)**  
Wernerwerkdamm 36, Eingang Rohrdamm, 13629 Berlin, Tel.: 19 2 95  
**Onlinemeeting** im Internet unter [www.anonyme-alkoholiker.de](http://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

- **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

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

Beratungsstelle BLAUTAKT

Kontakt- und Beratungsstelle für Suchtfragen im Kietz Falkenhagener Feld

Zeit: Do. 19:00 Uhr

Ort: Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde  
Im Spektefeld 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 19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1, 13629 Berlin

Kontakt: Wilfried Reinhardt, Tel.: 361 18 76

Zeit: Mo. 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Haselhorster Damm 9 (Seniorentreffpunkt), 13599 Berlin

Kontakt: Frau Schäfer, Tel.: 362 23 44

- **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

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

Ort: Kath. Pfarramt St. Stephanus, Gemeindehaus  
Gorgasring 1 - 6, 13599 Berlin

Kontakt: Heidi Hiersemann, Tel 382 21 69

Zeit: Mo. 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Wichern-Radeland,  
Wichernstr. 21, 13587 Berlin

Kontakt: Monika Kutowski, Tel.: 335 45 11

Zeit: Di. 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Petrus  
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  
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  
Am Kiesteich 50, 13589 Berlin

Kontakt: Karin Lück, Tel.: 262 44 61, Sigmar Uhlein, Tel.: 373 19 31

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

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

Kontakt: Klaus Noack, Tel.: 368 089 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.: 887 60 820

Zeit Fr. 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Kath. Pfarramt St. Maximilian Kolbe  
Maulbeerallee 15, 13593 Berlin  
Kontakt: Thorsten Walter, Tel.: 0173 6028876

- **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, Hefnersteig 1, 13629 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

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

Zeit: Do. 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

## Kultur- und Begegnungszentren

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

- **Hinbûn**

Internationales Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen und ihre Familien  
Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin, Tel.: 336 66 62, Fax: 336 69 36  
E-Mail: [info@hinbun.de](mailto:info@hinbun.de)  
Internet: [www.hinbun.de](http://www.hinbun.de)  
Sprechzeiten: Mo. 16:00 - 19:00 Uhr, Mi. und Fr. 10:00 - 13:00 Uhr

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

Borkumer Str. 19, 13581 Berlin, Tel.: und Fax: 333 10 55  
E-Mail: [info@ginko-berlin.de](mailto: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](mailto:infok@kulturhaus-spandau.de)  
Internet: [www.kulturhaus.de](http://www.kulturhaus.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.: 90279-6021, -2634, Fax: 90279-6070

E-Mail: [helmut.barnick@ba-spandau.berlin.de](mailto:helmut.barnick@ba-spandau.berlin.de)

[renate.scheuermann@ba-spandau.berlin.de](mailto:renate.scheuermann@ba-spandau.berlin.de)

- **Ehrenamtsbüro**

Rathaus Spandau, Zi. 149, Carl-Schurz-Str. 2-6, 13597 Berlin

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

Tel.: 90279-3318, -2634, Fax: 90279-7606

E-Mail: [ehremamtsbuero@ba-spandau.berlin.de](mailto: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 Siemensstadt

Hefnersteig 1, 13629 Berlin

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

Mi. 14:00 - 17:00 Uhr, Do. 15:00 – 18:00 , Fr. 11:00 – 14:00 Uhr

Kontakt: Johanna Herder, Monika Weynert Tel.: 382 89 12

## Kirchengemeinden

*Viele Kirchengemeinden stellen Räume zur Verfügung und haben darüber hinaus ein eigenes Selbsthilfeangebot. Bitte 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 09-592
- **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**  
Havelstr. 16, 13597 Berlin, Tel.: 333 56 39/ 333 69 60
- **Ev. Weihnachtskirchengemeinde**  
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
- **Ev. Kirchengemeinde Zu Staaken**
  - 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 Maria, Hilfe der Christen**  
Flankenschanze 43-45, 13585 Berlin, Tel.: 353 963-0
- **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 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*

### **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](mailto: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
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle und**  
Tel.: 890 285 35  
E-Mail: boensch@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
- **Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg**  
Gryphiusstraße 10, 10245 Berlin  
Tel.: Tel. 21 23 89 25 oder 0173 / 283 95 60  
E-Mail: monika.vuong@volkssolidaritaet.de  
Internet: www.volkssolidaritaet-berlin.de
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg**  
Tel.: Tel. 21 23 89 25 oder 0173 / 283 95 60  
E-Mail: monika.vuong@volkssolidaritaet.de

### Lichtenberg

- **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg**  
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**  
Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.  
Schulze-Boysen-Str. 38, 13051 Berlin  
Tel.: 513 88 88, Fax 51 06 60 05  
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kietzspinne.de
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfetreff Synapse**  
E-Mail: ines.drost@kietzspinne.de  
Internet: www.kietzspinne.de

## Marzahn-Hellersdorf

- **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**  
Alt Marzahn 59 A, 12685 Berlin  
Tel.: 542 51 03, Fax: 540 68 85  
E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de
- **Selbsthilfeunterstützung im Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff**  
Pestalozzistr.1a, 12623 Berlin, Tel.: 567 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.: 394 63 64, Fax: 394 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 / 0176 38 46 77 45  
E-Mail: pflegeengagement@stadtrand-berlin.de

## Neukölln

- **Selbsthilfezentrum Neukölln**
  - Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd  
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin, Tel.: 605 66 00, Fax: 605 68 99  
E-Mail: shkgropiusstadt@t-online.de  
Internet: www.selbsthilfe-neukoelln-sued.de
  - Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord  
Adresse: Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin, Tel.: 681 60 64, Fax: 681 60 68  
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de  
Internet: www.selbsthilfe-neukoelln.de
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**  
E-Mail: i 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, Tel.: 443 43 17, Fax: 44 34 04 78  
E-Mail: [kis@hvd-berlin.de](mailto:kis@hvd-berlin.de)  
Internet: [www.kisberlin.de](http://www.kisberlin.de)
  - Stadtteilzentrum Pankow  
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Tel.: 499 870 910  
E-Mail: [selbsthilfe@stz-pankow.de](mailto:selbsthilfe@stz-pankow.de)  
Internet: [www.stadtteilzentrumpankow.de](http://www.stadtteilzentrumpankow.de)
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Stadtteilzentrum Pankow**  
E-Mail: [pflegeengagement@stz-pankow.de](mailto:pflegeengagement@stz-pankow.de)

## Reinickendorf

- **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**  
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin (Günter-Zemla-Haus)  
Tel.: 416 48 42, Fax: 417 457 53  
E-Mail: [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)  
Internet: [www.unionhilfswerk.de](http://www.unionhilfswerk.de)
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o  
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**  
Tel.: 417 45 752  
E-Mail: [alexandra.knorr@unionhilfswerk.de](mailto:alexandra.knorr@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](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)  
Internet: [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o  
Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Mittelhof**  
Tel.: 80 49 55 88  
E-Mail: [baschinski@mittelhof.org](mailto:baschinski@mittelhof.org) und [schuler@mittelhof.org](mailto:schuler@mittelhof.org)
- **Villa Folke Bernadotte**  
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin, Tel.: 770 599 75/-79

## Tempelhof-Schöneberg

- **Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**  
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin  
Tel.: 859 951-30/ -33, Fax: 859 951 11  
E-Mail: [selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)  
Internet: [www.nbhs.de](http://www.nbhs.de)
- **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**  
Tel.: 85 99 51-25  
E-Mail: [pflegeengagement@nbhs.de](mailto:pflegeengagement@nbhs.de)

## Treptow-Köpenick

- **Selbsthilfezentrum Treptow-Köpenick**  
Genossenschaftstr. 70, (Ecke Dörpfeldstr. 42, am Markt), 12489 Berlin  
Tel. und Fax: 631 09 85  
E-Mail: [eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)  
Internet: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)
- **Kontaktstelle PflegeEngagement Teptow-Köpenick**  
Friedenstraße 15, 12489 Berlin  
Tel.: 226 84 802  
E-Mail: [d.goedicke@ajb-berlin.de](mailto:d.goedicke@ajb-berlin.de)  
Internet: [www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

## **Landes- und Bundesverbände**

- **ACHSE e. V.** - Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen  
Kontakt: Tel.: (030) 3300708-0  
E-Mail: [info@achse-online.de](mailto:info@achse-online.de)  
Internet: [www.achse-online.de](http://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](mailto:aai@alzheimerforum.de)  
Internet: [www.alzheimer-organisation.de/](http://www.alzheimer-organisation.de/)
- **Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein**  
Kontakt: Tel.: (030) 895 88-0, Fax: (030) 895 88-99  
E-Mail: [info@absv.de](mailto:info@absv.de)  
Internet: [www.absv.de](http://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](mailto:info@amputierten-initiative.de)
- **„Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e. V.“ Selbsthilfe Landesverband Berlin**  
 Kontakt: Tel.: (030) 956 150 24
- **Aphasie - Landesverband Berlin e. V. (ALB)**  
 Kontakt: André Laqua, Tel.: (030) 453 06 114  
 E-mail: [info@aphasiker-berlin.de](mailto:info@aphasiker-berlin.de)  
 Internet: [www.aphasiker-berlin.de](http://www.aphasiker-berlin.de)
- **Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e. V. (ASBH)**  
 Kontakt: Bundesgeschäftsstelle, Tel.: 0231/ 86 10 50-0  
 Internet: [www.asbh.de](http://www.asbh.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](mailto:asl-berlin@t-online.de)  
 Internet: [www.asl-berlin.de](http://www.asl-berlin.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](mailto:ambulanz@autismus-berlin.de)  
 Internet: [www.autismus-berlin.de](http://www.autismus-berlin.de)
- **bipolaris e. V. - Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.**  
 Kontakt: Nachbarschaftsheim Schöneberg, Jeverstr. 9, 12157 Berlin  
 E-Mail: [bipolaris@bipolaris.de](mailto:bipolaris@bipolaris.de)  
 Internet: [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)
- **Betroffeneninitiative Kunstfehler in der Geburtshilfe**  
 Kontakt: Frau Ochsenknecht, Tel.: (030) 818 268 81  
 E-Mail: [irmoc@web.de](mailto:irmoc@web.de)
- **Björn Schulz STIFTUNG**  
 Kontakt: Herr Schulz, Tel.: (030) 398 998 28/ -50, Fax: (030) 398 998 99  
 E-Mail: [info@bjoern-schulz-stiftung.de](mailto:info@bjoern-schulz-stiftung.de)  
 Internet: [www.bjoern-schulz-stiftung.de](http://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](mailto:post@borreliose-berlin.de)  
 Internet: [www.borreliose-berlin.de](http://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](mailto:info@bfs-berlin.de)  
 Internet: [www.bfs-berlin.de](http://www.bfs-berlin.de)
  
- **Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e. V. Landesverband Berlin-Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern**  
 Kontakt: Frau Christ, Tel.: (030) 391 014 20  
 E-Mail: [heidi.christ@bkmf.de](mailto:heidi.christ@bkmf.de)  
 Internet: [www.bkmf.de](http://www.bkmf.de)
  
- **Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.**  
 Kontakt: Frau Matschke, Tel.: (030) 241 22 88  
 E-Mail: [monikamatschke@hotmail.com](mailto:monikamatschke@hotmail.com)
  
- **Conterganverband Berlin-Brandenburg e. V.**  
 Kontakt: au Rohne, Tel.: (030) 625 63 58  
 E-Mail: [c.rohne@gmx.de](mailto: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](mailto:info@fibromyalgie-fms.de)  
 Internet: [www.fibromyalgie-fms.de](http://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](mailto:dgm.berlin@berlin.de), [sabine.flister@dgm.org](mailto:sabine.flister@dgm.org)  
 Internet: [www.dgm.org/](http://www.dgm.org/)
  
- **Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.**  
 Kontakt: Herr Vierkötter, Tel.: (030) 645 24 47  
 E-Mail: [guenter@vierkoetter.com](mailto:guenter@vierkoetter.com)
  
- **Deutsche Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa Vereinigung e. V. (DCCV) Landesverband Berlin-Brandenburg**  
 Kontakt: Frau Gläser, Tel. und Fax: (030) 944 25 76  
 E-Mail: [kglaeser@dccv.de](mailto:kglaeser@dccv.de)  
 Internet: [www.dccv.de](http://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 Dr. Ernst, Tel.: (030) 671 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) 32 290 290, 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: Herr Tippel, Tel.: (030) 278 67 37, Fax: (030) 27 59 16 57  
 Internet: www.diabetikerbund-Berlin.de
- **Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer e. V.**  
 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.**  
 Kontakt: Tel.: (030) 21 23 74 29  
 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

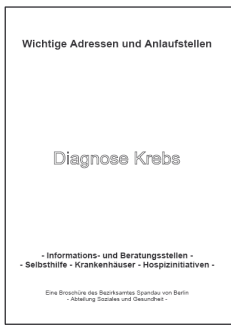


- **Gehörlosenverband Berlin e. V.**  
 Kontakt: Fax: (030) 251 70 53  
 E-Mail: info@deafberlin.de  
 Internet: www.deafberlin.de
- **Gesellschaft für Osteogenesis imperfecta (Glasknochen) Betroffene e. V. - Landesverband Ost -**  
 Kontakt: Frau Buttkus, Tel: (030) 361 49 73  
 Internet: www.oi-gesellschaft.de
- **Guillain-Barré Syndrom (GBS) Gesprächskreis Berlin und Umgebung**  
 Kontakt: Herr Lüdtke, Tel: 033203-56544  
 Internet: www.gbs-selbsthilfegruppe-berlin.de
- **Heim-Dialyse Patienten e. V.**  
 Kontakt: Tel.: (030) 363 03 33, Fax: (030) 364 155 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) 60 61 324, Fax: (030) 60 08 10 56  
 E-Mail: info@izfb.de
- **Landesselbsthilfeverband Brandenburg / Berlin für Osteoporose e. V.**  
 Kontakt: Tel: 033609/ 388 06, Fax: 033609/ 772  
 E-Mail: lvbbfo@t-online.de
- **Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und gleichartig Behinderter Berlin e. V. - LVSB e. V.**  
 Kontakt: Tel.: (030) 397 470 97, Fax:(030) 397 470 98  
 Internet: www.lvsb-ev.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-berlin.de.
- **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
- **NeuroEndokrine Tumoren Selbsthilfegruppe e. V.**  
 Kontakt: Tel.: (030) 236 316 45  
 E-Mail: inge.engel@web.de  
 Internet: www.net-shg.de
- **Ohne Schilddrüse leben e. V.**  
 Kontakt: Herr Rimmele, Tel.: 01805-646373  
 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](mailto:svb@schwerhoerige-berlin.de)  
 Internet: [www.schwerhoerige-berlin.de](http://www.schwerhoerige-berlin.de)
- **SeeleFon - Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**  
 Bundesweite Information und Hilfe durch Telefon- und E-Mail-Beratung  
 Kontakt: Tel.: 01805 950 951  
 E-Mail: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)
- **Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.**  
 Kontakt: Tel.: 0208 62196041, Fax: (030) 355 085 18  
 E-Mail: [info@blasenkrebs-shb.de](mailto:info@blasenkrebs-shb.de)  
 Internet: [blasenkrebs-shb.de](http://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](mailto:jensuwekukla@arcor.de)  
 Internet: [www.kehlkopfloese-berlin.de](http://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](mailto:verein@spastikerhilfe.de)  
 Internet: [www.spastikerhilfe.de](http://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](mailto:berlin@upd-online.de)  
 Internet: [www.upd-online.de](http://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](mailto:ambulanz@autismus-berlin.de)  
 Internet: [www.autismus-berlin.de](http://www.autismus-berlin.de)

## WEITERE BROSCHÜREN der Planungs- und Koordinierungsstelle



- **Diagnose Krebs - Wichtige Adressen und Anlaufstellen**  
Diese Broschüre informiert über wichtige und hilfreiche Berliner Adressen sowie Kontaktmöglichkeiten zum Thema „Krebserkrankung“.
- **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.
- **Wegweiser durch die psychiatrische Versorgung im Bezirk Spandau**  
Sammlung von wichtigen und hilfreichen Adressen u. a. zu den Themen: Angebote der psychiatrischen Pflichtversorgung / Selbsthilfeangebote / psychotherapeutische Praxen / stationäre Krankenhausversorgung / Antragstellung zu Maßnahmen.
- **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 ist, soll dazu beitragen die Öffentlichkeit besser über die Erkrankung Demenz zu informieren sowie über den Umgang mit von Demenz Betroffenen.

Sie erhalten diese Broschüren kostenlos in den Spandauer Bürgerämtern 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

<b>A</b>	
Abschied .....	27
Afrikanische Gruppe .....	15
AIDS .....	42
Alkohol .....	27, 28, 29, 30
Altersarmut .....	20
Alzheimer .....	20, 38
Amputierte .....	38
Angehörige .....	6, 7, 8, 23, 24, 29
Angst .....	24
Aphasie .....	38
Arbeitslose .....	24
ASL .....	38
Autismus .....	38, 44
<b>B</b>	
Begleitung .....	20
Bingo .....	11
Bipolar .....	24
Blasenkrebs .....	43
Blinde und Sehbehinderte .....	7, 38
Borderline .....	26
Bridge .....	11
Brustkrebs .....	19, 42
<b>C</b>	
casa e.V. ....	6
Chronisch entzündliche Darmkrankheiten .....	16
Chronische Erkrankungen .....	38
Chronische Unordnung .....	24
Chronisches Erschöpfungssyndrom .....	41
Colitis Ulcerosa .....	40
Contergan .....	39
<b>D</b>	
Defibrillator- Patienten .....	16
Depressionen .....	23, 24, 25, 26, 27
Diabetiker .....	16, 19, 40
Down Syndrom .....	8
Dyskalkulie .....	42
<b>E</b>	
Ehlers-Danlos .....	40
Ehrenamt .....	31
Eifersucht .....	25
Eltern .....	8, 27, 29, 43
Epidermolysis Bullosa .....	41
Epilepsie .....	42
Erschöpfungssyndrom .....	41
erworbenen Hirnschäden .....	22
Essstörungen .....	9
Eulalia Eigensinn .....	5, 8, 10, 27
<b>F</b>	
Fahrradgruppe .....	12
Familiäres Mittelmeerfieber .....	16
Fibromyalgie .....	39
Fotografieren .....	22
Frauen .....	9, 10, 11, 18, 19, 29, 41, 42
Freizeit .....	12, 13, 14
<b>G</b>	
Gehörlose .....	6, 41
Geistige Behinderung .....	8, 42
Gemeinwesenverein Haselhorst .....	5, 8, 13, 14, 15, 17
Gemeinwesenverein Heerstraße Nord .....	5, 9
Gespräche .....	9, 12
Gewichtsprobleme .....	16, 17, 18, 19
Guillain-Barré Syndrom .....	41
<b>H</b>	
Handarbeiten .....	12
Heim-Dialyse .....	41
Hînbûn .....	9, 10, 12, 30
Hunde für Handicaps .....	7
<b>I</b>	
Ilco .....	40
Interkulturell .....	10
<b>K</b>	
Kehlkopf .....	43
Kinder .....	8, 27
Kirchengemeinden .....	32
Kleinwüchsige .....	39
Kleptomanie .....	30
Kochen .....	13, 14
Kontaktstelle PflegeEngagement .....	6
Körperbehinderte .....	39
Krabbelgruppe .....	8
Kreatives Schreiben .....	13
Krebs .....	18, 42, 43
Krise .....	26, 27

Kulturhaus Spandau .....	31
Kunstfehler .....	39
Kurdische Folklore .....	12

## L

Laktose Intoleranz .....	17
Legasthenie .....	7, 42
Literatur .....	13
Lungenerkrankungen .....	17

## M

Malen .....	13, 22
Männergruppe .....	19
Marfan .....	42
Medikamentenabhängige .....	29
Messis .....	24
Mexikanische Frauen .....	10
Migranten .....	10, 11, 15
Missbrauch .....	11
Mobbing .....	23
Mobilitätsbehinderte .....	7
Morbus Bechterew .....	19
Morbus Crohn .....	16, 40
Multiple Sklerose .....	17
Musik .....	14
Muskelkranke .....	40
Mutter-Kind .....	8, 9

## N

Nachbarschaftliche Hilfe .....	22
Nahtod .....	26
NAKOS .....	6
Narkolepsie .....	40
Netzhautdegenerationen .....	43
NeuroEndokrine Tumore .....	42

## O

Osteoporose .....	17, 42
-------------------	--------

## P

Panik .....	24
Parkinson .....	18, 40
Patientenberatung .....	43
Pflegebedürftige .....	20
Pflegende Angehörige .....	20, 21
Psychisch Erkrankte .....	23, 24
Psychosomatik .....	26

## R

Radfahren .....	11
Rheuma .....	17, 18, 40
Rollstuhlfahrer .....	7, 15

## S

Schilddrüse .....	42
Schlaganfall .....	42
Schreiben .....	21
Schwerhörige .....	43
Sehbehinderte .....	39
SEKIS .....	6
Selbsthilfe .....	36
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze .....	5, 9, 11- 20, 23 - 27
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt .....	5, 7, 9, 12 - 15, 17, 25, 26, 28, 30
Senioren-gymnastik .....	14
Singen .....	22
Soziale Ängste .....	25
Spastikerhilfe .....	43
Spazieren .....	23
Spina Bifida .....	43
Stoffwechsel .....	41
Stricken .....	11, 14, 15
Sucht .....	27, 28, 29, 30
Südostasiatische Tanzgruppe .....	15

## T

Taubblinde .....	41
Tauschring .....	14
Trauern .....	26, 27
Treffpunkt Regenbogen .....	6, 12, 13, 14, 24, 27
Trennung .....	26, 27
Türkisch sprechende Diabetiker .....	19
Türkische Frauengruppe .....	11

## U

Übergewicht .....	16, 17, 18, 19
-------------------	----------------

## V

Verkehrsunfall-opfer .....	40
----------------------------	----