HVD
Humanistischer Verband
Deutschlands | **Berlin-Brandenburg**

Selbsthilfe Wegweiser

Pankow

KIS
KONTAKT- UND
INFORMATIONSSTELLE FÜR SELBSTHILFE

Ein beidarmig zu umfassender Baum
wächst aus des Sprösslings feinstem Flaum,
ein Turm, der einmal neunstöckig werde,
erhebt sich aus einem Häufchen Erde.
Eine Reise, tausend Meilen lang,
mit einem ersten Schritt fing sie an!

Laotse

Inhalt

Grußwort 4
Vorwort 5
Selbsthilfe entdecken – die KIS stellt sich vor 7
Was ist Selbsthilfe? 8
Wie man selbst eine Gruppe gründen kann 9

Selbsthilfegruppen 10
Aktivitäten 11 - 12
Gesundheit 13 - 18
Handicap 19 - 20
Internationales 21 - 24
PsychoSoziales 25 - 35
Selbsthilfegruppen der Kontaktstelle für PflegeEngagement Pankow 36 - 39
Sucht 41 - 48

Peer-Beratung 50
Offener Treffpunkt zum Thema Angst und Depression 51
Selbsthilfe bewegt 52
Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen 53

Beratung 54
Familie 55 - 57
Frauen 59 - 60
Gesundheit 61 - 62
Handicap 63 - 64
Internationales 65 - 67
Krise 68 - 70
PsychoSoziales 71 - 73
Queer 74
Senior_innen/Pflege 75
Soziales 76 - 77
Sucht 78
Stadtteilzentren & Begegnungsstätten 79 - 82

Selbsthilfekontaktstellen 84 - 86
Kontaktstellen für PflegeEngagement 87 - 89
Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdöR 90

Impressum 91

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Selbsthilfe kann vieles bedeuten: Information, Engagement, füreinander einstehen, gegenseitiges Geben und Nehmen. Selbsthilfe gibt Menschen die Möglichkeit, aktiv zu werden und Probleme aus eigener Kraft zu bewältigen. Die „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – KIS“ unterstützt Selbsthilfe seit fast 30 Jahren. Sie bietet Ratsuchenden Orientierung, organisiert Fortbildungen für Aktive und fördert Öffentlichkeit für das Anliegen der Selbsthilfe. In enger Zusammenarbeit mit Partnern aus dem Gesundheitswesen und der Stadtteilarbeit schafft die KIS immer wieder neue Angebote. Ein Beispiel ist die Peer-Beratung, bei der Menschen mit Krisenerfahrung Hilfesuchende in belastenden Lebenssituationen beraten. Vielen Menschen fällt es leichter, sich jemandem zu öffnen, der bereits in einer ähnlichen Situation war. So kann die Beratung eine Brücke zu anderen Angeboten im Gesundheitswesen sein.

Dieser Wegweiser soll Ihnen Überblick und Orientierung über die vielfältigen Angebote zur Selbsthilfe in Pankow geben. Erfasst wurden über 300 Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Hilfsorganisationen. Die Angebote haben gemeinsam, dass sie Menschen zusammenbringen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die zum Beispiel unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation leiden.

Ich hoffe, Sie sind ein wenig neugierig geworden.
Bei Fragen stehen Ihnen die Ansprechpartner für die einzelnen Angebote gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße
Ihre Rona Tietje
Bezirkstadträtin für Jugend, Wirtschaft und Soziales

Vorwort

Liebe Interessierte!

Vor Ihnen liegt die neue Auflage des Selbsthilfewegweisers für den Bezirk Pankow, herausgegeben von der KIS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdöR. Die KIS informiert, organisiert, begleitet und unterstützt Selbsthilfe Großbezirk Pankow an zwei Standorten. Daneben werden zahlreiche Gruppen, Initiativen und Betroffenenorganisationen im gesamten Bezirk Pankow beraten und unterstützt. Autonomie und Selbstbestimmung sind Grundwerte des Humanistischen Verbandes und bestimmen auch den Charakter der Selbsthilfe.

Neben dem Kerngeschäft initiiert die KIS neue selbsthilfebezogene Angebote wie „Selbsthilfe bewegt“, die Peerberatung durch Erfahrungsexpert_innen und fördert im Rahmen des Projekts „Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen“ Kooperationen mit gesundheitlichen Einrichtungen für mehr Patientenorientierung. Die Vernetzung Engagierter, das Teilen von Erfahrungswissen, gegenseitige Unterstützung und somit das Finden eigener Problemlösungen sowie die Beteiligung an gesellschaftlichen Strukturen im Gesundheitswesen ist das Anliegen und Herzstück der KIS. Auch wenn es in zentralen Lagen immer schwieriger wird bezahlbare Räume für soziale Projekte zu finden, bemüht sich die KIS den steigenden Bedarf an Treffpunkten gerecht zu werden.
Selbstverständlich finden Sie die nachfolgenden Informationen auch digital auf unserer Webseite.
Ich hoffe, Sie werden fündig oder gründen Sie doch gleich selbst eine Gruppe!
Die Kolleginnen der KIS unterstützen Sie gern!

Andrea Käthner-Isemeyer
Abteilungsleiterin Gesundheit und Soziales des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdöR

Stadtteilzentrum
Pankow

Selbsthilfe entdecken – die KIS stellt sich vor

Das zentrale Anliegen der KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe ist es, interessierte Menschen über Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe zu informieren und sie in ihrem Engagement auf dem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen.

KIS ist eine von zwölf regionalen Selbsthilfekontaktstellen in Berlin und ein Projekt des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdöR. Wir machen uns stark für die Selbsthilfe im Großbezirk Pankow, beraten Einzelpersonen, begleiten die Gründung und den Aufbau von Selbsthilfegruppen, unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen und vermitteln Kontakte zwischen professionellen Helfer_innen und Selbsthilfegruppen.

Dazu bieten wir Gruppenräume an zwei Standorten an, die Bestandteil des Stadtteilzentrums am Teutoburger Platz im Prenzlauer Berg und des Stadtteilzentrums Pankow sind. Im STZ Pankow befindet sich auch unser Büro. An diesem Standort führen wir regelmäßig Informationsveranstaltungen zu gesundheitlichen und psychosozialen Themen durch.

Ihre Ansprechpartnerinnen

Katarina Schneider und
Jacqueline Pitro
Jana Vogel (Peer-Beratung)

Sprechzeiten

Montag und Mittwoch
15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr
Sprechzeiten Peer-Beratung nach Vereinbarung

Telefon 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Katarina Schneider

Jacqueline Pitro

Jana Vogel

Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe ist Selbstorganisation, Eintreten für Eigenverantwortung und Erfahrungsaustausch.

Menschen mit ähnlichen Anliegen und Erfahrungen schließen sich in Gruppen zusammen und profitieren so voneinander. Das bedeutet, verstanden werden ohne sich lange erklären zu müssen. Dieses Verständnis füreinander, Austausch über den Umgang im Alltag mit Krankheit oder einer anderen Einschränkung und der Gedanke „Ich bin nicht allein mit meinem Problem“ sind große Werte der Selbsthilfe.

Dabei können die Formen sehr unterschiedlich sein: Kleine oder große Gesprächsrunden, Gruppen, die nach einem vorgegebenen Programm arbeiten, Übungsgruppen, Stammtische oder Regionalgruppen eines Selbsthilfeverbandes. Es gibt Gruppen zu den unterschiedlichsten Themen wie chronische oder psychische Erkrankungen, Suchtprobleme, Genderthemen, familiäre oder soziale Belange.

Wie man selbst eine Gruppe gründen kann

In Berlin gibt es an die 2000 Selbsthilfegruppen, die sich über das ganze Stadtgebiet verteilt treffen, in 13 Sprachen sprechen, verschiedene Altersstufen berücksichtigen und auch sehr spezielle Themen abdecken. Dennoch kann es sein, dass die Gruppe, die zu Ihnen passt, einfach nicht dabei ist.

Eine Selbsthilfegruppe selbst zu starten ist weniger kompliziert als Sie denken. Wir als Selbsthilfekontaktstelle unterstützen Sie dabei sehr gern.

Nachdem Sie mit uns Kontakt aufgenommen haben, werden wir Sie bitten, Ihr Anliegen in einem kurzen Text zu formulieren. Sie wissen am besten, was sie mit dieser Gruppe erreichen wollen. Formulieren Sie Ihre Ziele so genau wie möglich, damit sich die Menschen angesprochen fühlen, die gut zu Ihnen passen.

Mit diesem Text können wir uns nun um die Öffentlichkeitsarbeit kümmern. Wir verbreiten diesen Suchaufruf auf unseren Webseiten, in verschiedenen Newslettern, erstellen Flyer und bauen (eventuell mit Ihnen gemeinsam) Kontakte zu professionellen Helfern auf.

Die Anfragen von Interessierten werden bei uns gesammelt. Bei einer ausreichenden Anzahl von potentiellen Teilnehmer_innen organisieren wir ein Gruppengründungstreffen. Dieses erste Treffen wird von uns als KIS in der Regel begleitet. Wenn es erforderlich ist, unterstützen wir Sie bei der Gruppenbildung auch noch ein bisschen länger.

Auch wenn die Gruppe angelaufen ist, sind wir weiterhin für Sie da. Wir unterstützen Sie bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Suche nach neuen Mitgliedern oder Referenten, beim Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen, der Vermittlung zu Kontakten zu professionellen Helfern oder Einrichtungen.
Auch bei eventuell auftretenden Schwierigkeiten sind wir gerne für Sie da.

Zur stabilen Arbeit in Selbsthilfegruppen haben die Berliner Selbsthilfekontaktstellen ein umfangreiches Fortbildungsprogramm erarbeitet. Wir beraten Sie dabei und vermitteln Ihnen den geeigneten Kurs.

Selbst hilfe gruppen

Aktivitäten	11 - 12
Gesundheit	13 - 18
Handicap	19 - 20
Internationales	21 - 24
PsychoSoziales	25 - 35
Kontaktstelle PflegeEngagement	36 - 39
Sucht	41 - 48

Aktivitäten

Erzählcafé für Bucher Senioren und Seniorinnen
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN 1. Freitag im Monat
14.00 - 16.00 Uhr

Freizeitgruppe für Unternehmungslustige
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN Freitag
18.00 - 20.00 Uhr

Kreativgruppe Albatros
Kontakt- und Beratungsstelle der
Albatros gGmbH
Berliner Str. 14
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 53 54 92
kbs.pankow@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
beratungsstellen/kontakt-und-
beratungsstellen/pankow/
beschreibung.html
TREFFEN Montag
15.00 -17.00 Uhr

Aktivitäten

Kreativgruppe Malzirkel
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN Mittwoch
14.00 - 16.00 Uhr

Kreativgruppe Klöppeln
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN Montag 16.00 - 17.30 Uhr

Märchenerzähler
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN letzter Dienstag im
Monat 14.00 - 16.00 Uhr
bitte anmelden

Tumoristen – Playback und Improviationstheater
Theater BühnenRausch e.V.
Erich-Weinert-Str. 27
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 79 58 344
www.tumoristen.de
TREFFEN Montag
16.00 - 19.00 Uhr, 3 x im Monat
Termine bitte erfragen

Theatergruppe „Wohin Geste“
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 00
st.joseph-weissensee@alexianer.de
TREFFEN Montag
17.30 - 19.00 Uhr
Alexius-Saal im Z-Gebäude

Gesundheit

ADHS – Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom Weißensee
Charlotte Treff
Meyerbeerstr./Ecke Mutziger Str.1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/selbsthilfegruppen.html
TREFFEN 2. und 4. Montag im Monat, 18.00 - 20.00 Uhr

ADHS im Erwachsenenalter – Offene Beratung
Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/selbsthilfegruppen.html
TREFFEN 1. Dienstag im Monat
17.00 - 18.00 Uhr

Alopecia areata – Kreisrunder Haarausfall
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. Mittwoch in den ungeraden Monaten
18.00 - 19.30 Uhr

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. – Offene Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 89 09 43 57
info@alzheimer-berlin.de
http://www.alzheimer-berlin.de/wie-helfen-wir/angehoerigengruppe/weissensee.html
TREFFEN 1. Mittwoch im Monat
15.30 - 17.00 Uhr

Gesundheit

Angehörigen-Gesprächsgruppe Pankow mit Krankenbetreuung im Betreuungscafé der Alzheimer Angehörigen Initiative gGmbH (AAI)
Seniorenheim Stavanger Straße
Stavanger Str. 26
10439 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 37 89 95
aai@alzheimerForum.de
www.alzheimerforum.de/
TREFFEN 3. Donnerstag im Monat
16.00 - 18.00 Uhr

Aphasie
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Bitte erfragen

Colitis ulcerosa/ Morbus Crohn/Stoma-Träger
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. Montag im Monat
16.00 - 18.00 Uhr

Diabetes Buch
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/selbsthilfezentrum/stz-buch/beschreibung.html
TREFFEN Mittwoch
18.00 - 19.30 Uhr

Elterntreff Kinderhilfe – Hilfe für leukämie- und tumorkranke Kinder e.V.
HELIOS Klinikum Berlin-Buch
Wilhelm-Wolff-Str. 38
13156 Berlin-Buch
KONTAKT 030 39 89 98 40
info@kinderhilfe-ev.de
TREFFEN 1. und 3. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr

Erwachsene mit Autismus
Teilnahme nur mit Anmeldung möglich
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Sonntag
16.00 - 17.30 Uhr
Warteliste

Gesundheit

Fibromyalgie – Selbsthilfegruppe Prenzlauer Berg
Kulturzentrum Danziger 50
Danziger Str. 50
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 0176 73 12 28 56
fibromyalgie.berlin@gmail.com
TREFFEN 1. Donnerstag im Monat 16.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Guillain-Barré Syndrom (GBS/ CIDP) Landesverband Berlin/ Brandenburg
Oboensteig 4
13127 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 59 95 47
info@gbs-selbsthilfe.de
www.gbs-selbsthilfe.de
TREFFEN unregelmäßige Treffen bitte erfragen

Hauptstadt-Herzen Regionalgruppe Berlin-Brandenburg der BV JEMAH e.V.
Gemeinschaftsraum der Bremer Höhe
Buchholzer Str. 16
10437 Berlin- Prenzlauer Berg
KONTAKT
info@jemah-hauptstadtherzen.de
www.jemah-hauptstadtherzen.de
TREFFEN 2. Dienstag im Monat
16.00 - 18.00 Uhr

Herzkranke und Herzoperierte Weißensee
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
Frei-Zeit-Haus e.V.
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/selbsthilfegruppen.html
TREFFEN 4. Dienstag im Monat
14.00 - 16.30 Uhr
Raum St. Hildegard
Anmeldung erforderlich

Gesundheit

Leben mit Krebs –
offene Selbsthilfegruppe
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 941 54 26
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN 1. Dienstag
15.30 - 17.30 Uhr

Lungenemphysem-COPD
Deutschland –
Selbsthilfegruppe Berlin-Buch
Evangelische Lungenklinik
Berlin Buch
Lindenberger Weg 27
13125 Berlin-Buch
KONTAKT
kh.peters@lungenemphysem-
copd.de
www.lungenemphysem-copd.de
TREFFEN 1. Montag im Monat
ab 12.00 Uhr
Konferenzraum Haus 207

Lungenerkrankungen/COPD
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 941 54 26
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN 1. Montag
12.00 - 14.00 Uhr

Gesundheit

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V. Regionalgruppe Berlin-Buch
Rheumaklinik Berlin-Buch
Lindenberger Weg 19, Haus 201
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 79 23 00
(Rheumaklinik)

Malgruppe für Frauen mit Krebserkrankung
Tara – Kreative Frauen
Kunstwerkstätten Prenzlauer Berg,
Danziger Str.101
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. und 3. Mittwoch
16.00 - 19.00 Uhr
nicht in den Schulferien
bitte vorher anmelden

Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Kontakt- und Beratungsstelle
Rykestr. 25
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 20 87 99 87
kontakt@muko-berlin-brandenburg.de
www.muko-berlin-brandenburg.de
TREFFEN unregelmäßige Treffen
bitte erfragen

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe der DMSG Friedrichshain/Weißensee
Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/selbsthilfegruppen.html
TREFFEN 1. Mittwoch im Monat
15.30 - 18.00 Uhr, im Gartensaal

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe der DMSG – Pankow
DOMICIL Senioren Pflegeheim
Am Schloßpark
Pestalozzistr. 30
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT eb-online@web.de
TREFFEN 1. und 3. Mittwoch im Monat 14.00 - 16.00 Uhr

Gesundheit

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe der DMSG Prenzlauer Berg
Gemeindehaus der Ev.-Freikirchl. Gemeinde Berlin-Prenzlauer Berg
Cantianstr. 9
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 47 37 83 60
www.multiple-sklerose-selbsthilfe-pankow.de
TREFFEN 2. und 4. Donnerstag im Monat 14.00 - 16.00 Uhr
letzter Sonntag alle 2 Monate Sonntagskontakttreff für Betroffene, Angehörige und Freunde

Parkinson
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 2. Dienstag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr

Rheuma hat viele Gesichter
Die Vielfalt der rheumatischen Erkrankungen mit ihren Therapieangeboten ist Thema dieser Gruppe.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 32 290 290
zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de/
TREFFEN 2. Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr

Schlaganfallbetroffene und Angehörige
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/selbsthilfezentrum/stz-buch/beschreibung.html
TREFFEN 1. Freitag 14.00 - 16.00 Uhr

Zöliakie/Sprue – Selbsthilfegruppe
Vivantes Klinikum im Friedrichshain/Prenzlauer Berg
Fröbelstr. 15
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. Mittwoch 18.30 Uhr

Handicap

Elterngruppe Legasthenie und Dyskalkulie
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
blome@lvl-berlin.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN alle zwei Monate
Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr
genaue Termine bitte erfragen

Elternkreis für Eltern behinderter Kinder in Berlin-Karow
Ev. Kirchengemeinde Berlin-Karow
Achillesstr.53/Ecke Bucher Chaussee
13125 Berlin-Karow
KONTAKT 030 94 11 34 39
begegnungsstaette-karow@web.de
www.ehe-berlin-brandenburg.de
TREFFEN 1. Mittwoch im Monat
19.00 Uhr

Gesprächsgruppe für Eltern und Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung
Dieses Angebot richtet sich vorwiegend an Eltern, deren Kinder schon erwachsen sind.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 3. Donnerstag im Monat
10.00 - 12.00 Uhr

HörKREIS
Wir sind eine offene Gruppe von Menschen mit Hörproblemen.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 4. Mittwoch im Monat
15.00 - 18.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Handicap

Hunde für Handicaps – Verein für Behinderten-Begleithunde e.V.
Wiltbergstr. 29g
13125 Berlin-Buch
KONTAKT
Postanschrift:
Postfach 27 01 07
13471 Berlin
030 29 49 20 00
info@hundefuerhandicaps.de
www.hundefuerhandicaps.de/
TREFFEN 3. Montag im Monat
18.30 - 20.00 Uhr
im Hundegarten Moabit

Mädchen-Treff
Freiraum
Mahlerstr. 4
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 61 70 91 67
info@netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de
http://netzwerk-behinderter-frauen-berlin.de
TREFFEN Mittwoch
15.00 - 20.00 Uhr

Schwerhörige – Seniorengruppe Pankow
Begegnungsstätte an der Panke
Schönholzer Str. 10a
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 41 12 34
TREFFEN 1. Montag und
3. Donnerstag im Monat
14.00 - 18.00 Uhr
bitte anmelden

Internationales

AA english –
Alcoholics Anonymous
Alcoholics Anonymous® is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
CONTACT 030 49 98 70 910 (KIS)
+49 87 31 32 57 312 (Infotelefon)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
MEETING on tuesdays
8.00 - 9.30 pm

AA english –
Alcoholics Anonymous
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910 (KIS)
+49 87 31 32 57 312 (Infotelefon)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
MEETING on tuesdays and thursdays 12.00 am - 1.30 pm
on fridays 3.00 - 4.30 pm and
on sundays 12.00 am - 1.30 pm
with meditation

AA espanol –
Alcohólicos Anónimos
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACTO 030 49 98 70 910 (KIS)
+49 87 31 32 57 312 (Infotelefon)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
REUNIÓN lunes 19.00 - 20.30 horas

Internationales

Al-Anon – english meeting – relatives and friends of alkoholics "Born Free"
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
MEETING on saturdays
11.30 - 12.30 am

Arabische Frauengruppe
مجموعة ألنساء العربيات
Frauenzentrum Paula Panke e.V.
Schulstr. 25, 13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 48 54 702
oder 030 48 99 846
lilly.granitz@paula-panke.de
www.paula-panke.de
TREFFEN Dienstag
15.00 - 17.00 Uhr
(außer an Feiertagen)

CoDA – Dependents Anonymous – english meeting – monday
Co-Dependents Anonymous is a Twelve Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationship.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
CONTACT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de, www.kis-pankow.de
MEETING on mondays 8.00 pm

CoDA – Dependents Anonymous – english meeting – friday
Kiezladen Zusammenhalt
Dunckerstr. 14
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910 KIS
www.kis-pankow.de
MEETING on fridays 6.00 - 7.15 pm

Damen Salon Interkulturell – SprachCafé Polnisch e.V.
Schulzestr. 1
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 49 (0)160 99 68 0059
kontakt@sprachcafe-polnisch.de
www.sprachcafe-polnisch.jimdo.com
TREFFEN vorletzter Mittwoch im Monat 15.00 - 17.00 Uhr

Interkulturelles Frauen*café
کافه فرهنگی برای زنان و بانوان
Frauenzentrum Paula Panke e.V.
Schulstr. 25
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 48 54 702 oder 030 480 99 846
lilly.granitz@paula-panke.de
www.paula-panke.de
TREFFEN einmal monatlich
Termin bitte erfragen

Internationales

NA – Narcotics Anonymous International – english meeting
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 0800 44 53 362
Info-Hotline
info@na-berlin.de
www. na-berlin.de
MEETING on tuesdays
7.30 - 9.00 pm
Backyards right side
Ökowerkstatt im Hof

Sans Frontieres Initiative SFI e.V. – Kamerunischer Kulturverein
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 2. Sonntag im Monat
13.00 - 17.00 Uhr

Refuge Recovery – english meeting
Refuge Recovery is a community of people who are using the practices of mindfulness, compassion, forgiveness and generosity to heal the pain and suffering that addiction has caused in our lives and the lives of our loved ones.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de, www.kis-pankow.de
MEETING on sundays
10.30 - 11.30 am

SLAA english – Sex and Love Addicts Anonymous
S.L.A.A. is open to anyone who knows or thinks they have a problem with sex addiction, love addiction, romantic obsession, co-dependent relationships, fantasy addiction and/or sexual, social and emotional anorexia.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
slaa_english-berlin@yahoo.de
www.kis-pankow.de
MEETING on thursdays
8.15 - 9.45 pm

Internationales

Russischsprachiges
Selbsthilfeprojekt für Frauen
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN Temin bitte erfragen

PsychoSoziales

Alleinerziehende mit Kindern in der Pubertät
Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/selbsthilfegruppen.html
TREFFEN 1. Mittwoch im Monat 18.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Angehörige psychisch kranker Menschen in Pankow
Kontakt- und Beratungsstelle der Albatros gGmbH
Berliner Str. 14
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 53 54 92
kbs.pankow@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/beratungsstellen/kontakt-und-beratungsstellen/pankow/beschreibung.html
TREFFEN 2. und 4. Donnerstag im Monat 17.30 - 19.00 Uhr

Angehörige psychisch kranker Menschen
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/selbsthilfezentrum/stz-buch/beschreibung.html
TREFFEN 2. und 4. Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr
Adresse des Treffens bitte telefonisch erfragen

PsychoSoziales

Angehörige von Depressionserkrankten
Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 2. und 4. Montag im Monat 18.00 - 19.30 Uhr

Angehörige von Borderline-Betroffenen – Grenzgänger e.V.
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 0172 97 89 809
ingrid.zeddies@grenzgaenger-shg.de
www.grenzgaenger-shg.de/
TREFFEN einmal monatlich Freitag 17.00 - 18.30 Uhr

Angehörige psychisch Erkrankter – Gesprächskreis Montag
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 04 67
s.knaebel@alexianer.de
TREFFEN 1. Montag im Monat 17.00 Uhr, Raum St. Hildegard

Angehörige psychisch Erkrankter – Gesprächskreis Donnerstag
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 04 67
s.weiss@alexianer.de
TREFFEN 14-tägig Donnertag 17.30 Uhr, Station 1

Angst und Panik
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. und 3. Montag 18.00 - 19.30 Uhr, bitte anmelden

Ängste und Depressionen I
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/selbsthilfezentrum/stz-buch/beschreibung.html
TREFFEN Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr

PsychoSoziales

Ängste und Depressionen II
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html
TREFFEN Donnerstag
18.00 - 19.30 Uhr

Apk Familie – Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen
Tageszentrum PrenzlKomm
Winsstr.32/Ecke Jablonskistraße,
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 86 39 57 01
(ApK Büro), info@apk-berlin.de
www.apk-berlin.de
TREFFEN jeden 1. Mittwoch
im Monat 17.30 - 19.30 Uhr
Anmeldung nicht erforderlich

Begegnungscafé Angst und Zwang – Weißensee
Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/
selbsthilfegruppen.html
TREFFEN Dienstag
19.00 - 21.00 Uhr, im Mittelraum

Berlin Frauen II – nachgehende Therapiegruppe nach Maaz
Kulturverein Prenzlauer Berg
Danziger Str. 50
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
hallefrauenII@web.de
TREFFEN Donnerstag
19.00 - 21.00 Uhr

BOP&P e.V. – Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrene Pankow
Sana Gesundheitszentrum
Prenzlauer Berg Karl Kollwitz
Prenzlauer Allee 90
10409 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT andreas.liebke@berlin.de
TREFFEN 1. und 3. Dienstag
im Monat 17.30 - 19.00 Uhr

PsychoSoziales

Borderline-Betroffene Selbsthilfegruppe – Grenzgänger e.V.
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 0172 97 89 809
ingrid.zeddies@grenzgaenger-shg.de
www.grenzgaenger-shg.de/
TREFFEN Freitag 14-tägig
17.00 - 18.30 Uhr

Das eigene Selbstwertgefühl verbessern
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr
1. Mittwoch im Monat offen
für Interessierte

Depression und Angst – Methodentraining
Selbsthilfegruppe mit dem Fokus auf dem Einstudieren und Praktizieren von verschiedenen Übungen wie geführte Meditation, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. und 3. Donnerstag
im Monat 19.00 - 20.30 Uhr

Depression – verschiedene Gruppen
Weitere Informationen erhalten Sie bei KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

PsychoSoziales

EA – Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit
Wir sind eine Gruppe für emotionale Gesundheit und unterstützen uns gegenseitig in unserer seelischen Genesung. Du kannst bei uns nach dem bewährten 12 Schritte Programm arbeiten, dies ist aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Mittwoch
18.00 - 19.30 Uhr

Frauenwohlfühlgruppe Albatros gGmbH
Kontakt- und Beratungsstelle der Albatros gGmbH
Berliner Str. 14
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 53 54 92
kbs.pankow@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/beratungsstellen/kontakt-und-beratungsstellen/pankow/beschreibung.html
TREFFEN Dienstag 14-tägig
15.30 - 17.30 Uhr
Anmeldung erforderlich

Gemischte Gesprächsgruppe Albatros gGmbH
Kontakt- und Beratungsstelle der Albatros gGmbH
Berliner Str. 14
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 53 54 92
kbs.pankow@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/beratungsstellen/kontakt-und-beratungsstellen/pankow/beschreibung.html
TREFFEN 2. und 4. Donnerstag im Monat 15.30 - 17.00 Uhr

PsychoSoziales

Gruppe für Mütter und Väter, die ein Kind verloren haben
Selbstbestimmte Geburt und Familie e.V.
Schönfließer Str. 17
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 32 23 071
info@familienzelt-berlin.de
http://www.familienzelt-berlin.de
TREFFEN 2. Freitag im Monat
17.00 - 19.00 Uhr, bitte anmelden

Halle-Frauen I – nachgehende Therapiegruppe nach Maaz
Jugendfreizeitstätte
Schönhauser Allee 165
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Dienstag
18.15 - 20.00 Uhr

Hochsensibilität
Die Reizschwelle ist niedriger, der Filter zu Abgrenzung von außen schwächer. Wir tauschen uns zu Alltagssituationen aus, was es heißt, sehr sensibel zu sein.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Mittwoch
16.30 - 18.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Kontaktabbruch zur Familie
Menschen, die den Kontakt zu ihrer Familie abgebrochen haben, trauen sich oft nicht über ihre Not zu sprechen. In der Gruppe tauschen wir Erfahrungen aus, lernen mit der Situation umzugehen und Lösungen zu finden.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 2. und 4. Dienstag
20.00 - 21.30 Uhr

PsychoSoziales

Krisenvorsorgegruppe Albatros gGmbH
Kontakt- und Beratungsstelle
der Albatros gGmbH
Berliner Str. 14
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 53 54 92
kbs.pankow@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/beratungsstellen/kontakt-und-beratungsstellen/pankow/beschreibung.html
TREFFEN Dienstag 14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen
15.30 - 17.30 Uhr
mit 15 min Pause

Männer Selbsthilfegruppe Berlin – Männer mit psychotherapeutischer Erfahrung
kfje go
Schönhauser Allee 165
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 0176 70 29 82 09
TREFFEN Montag 19.30 - 21.30 Uhr
bitte anmelden

Messie-Selbsthilfegruppe Ordnungshilfe Weißensee
Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/selbsthilfegruppen.html
TREFFEN 3. Mittwoch im Monat
15.00 - 18.00 Uhr

Musizieren gegen soziale Angst
Wir treffen uns, um mit Hilfe von Musik und dem Singen soziale Ängste abzubauen und ihnen entgegenzuwirken.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT
singenfuersherz@gmx.de
TREFFEN Freitag 14-tägig
19.00 - 21.00 Uhr
in der Ökowerkstatt

Oberberggruppe (geschlossene Gruppe)
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

PsychoSoziales

Offener Treffpunkt Angst und Depression
Antriebsarm oder niedergeschlagen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste? In unserem Offenen Treffen können Sie sich informieren und Unterstützung holen. Die Treffen werden von Betroffenen aus schon lange bestehenden Gruppen begleitet.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de, www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. und 3. Dienstag
16.00 - 17.30 Uhr
2. und 4. Dienstag
10.00 - 11.30 Uhr
Am 5. Dienstag im Monat
findet kein Treffen statt.

One by One – Folgen des Nationalsozialismus, die in den Familien bis heute nachwirken
In den begleiteten offenen Gesprächsrunden kann die Auseinandersetzung mit der Haltung der eigenen Familie während der Zeit des Nationalsozialismus beginnen.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT
ruthpriese@gmx.de
www.one-by-one-de.org
TREFFEN 5x im Jahr an einem letzten Sonntag im Monat
16.00 - 19.00 Uhr
Termin bitte erfragen

Restlaufzeit – glücklich älter werden
Frühstückscafé – sich in angenehmer Atmosphäre treffen
KPE im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 2. Dienstag im Monat
10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

PsychoSoziales

Sammelsucht, Desorganisation und Komorbidität
Der Grat zwischen dem Sammeln lieb gewordener Gegenstände bis zum unüberschaubaren Anhäufen von Dingen, ist für manche Menschen sehr schmal.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. und 3. Dienstag
18.00 - 19.30 Uhr
3. Dienstag im Monat offen für Neuinteressierte
Anmeldung erforderlich
Kosten 7,- € im Monat

Selbsthilfegruppe für Bipolar Betroffene „Die Polarfüchse“
St. Joseph-Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 12 05 98 97
polarfuechse@bipolaris-mail.de
www.bipolaris.de
TREFFEN Montag 18.30 - 20.00 Uhr
Raum Z 125

Selbsthilfegruppe für Hochsensibilität Weißensee
Familienzentrum Weißensee
Mahlerstr 4 (Eingang von hinten)
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 91 14 76 90
hochsensibilitaet-als-weg@web.de
TREFFEN letzter Mittwoch im Monat 19.30 - 21.00 Uhr

Skin Picking Disorder
Krankhaftes Knibbeln, Kratzen oder Drücken an Pickeln und Hautunebenheiten.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. und 3. Samstag
19.45 - 21.45 Uhr

Soziale Ängste Pankow
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Donnerstag
20.00 - 21.30 Uhr

PsychoSoziales

Soziale Phobie Prenzlauer Berg
Es finden ein Gesprächskreis und eine Übungsgruppe statt.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT
SozialPhobie-Berlin.info@gmx.de
TREFFEN Freitag 19.00 - 21.00 Uhr
1. Freitag im Monat offen für Interessierte

SPB SHG Prenzlauer Berg – Soziale Phobie
Tages- und Behandlungszentrum Leolo/Prenzlkomm
Winsstr. 32 EG
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
TREFFEN Montag 14-tägig
19.00 - 20.30 Uhr

Trauer
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/selbsthilfezentrum/stz-buch/beschreibung.html
TREFFEN 1. und 3. Montag
17.00 - 18.30 Uhr

Trauercafé – moderiert
Das Trauercafé ist ein offenes Gesprächsangebot für Menschen in Trauer.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. Mittwoch im Monat
16.00 - 17.30 Uhr

Trauernde Suizidhinterbliebene
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 1. Mittwoch im Monat
19.00 - 20.30 Uhr

PsychoSoziales

Traumkinder – Verwaiste Eltern
Wir sind eine Gruppe für Mütter und Väter, die ihre Kinder durch Fehl- oder Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN 2. und 4. Mittwoch
18.30 - 20.30 Uhr

Verlassene Eltern
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN geschlossene Gruppe
Warteliste

n
a
E
g
g
e
m
e
n
t
Mit Ausdauer
für Vernunft
und
Menschlichkeit

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

Und dann muss man ja auch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.

Astrid Lindgren

Für Menschen, die eine nahestehende Person pflegen oder die Pflege organisieren, bleibt wenig Zeit für sich selbst. Die Anforderungen an den Alltag sind sehr groß.
Gesprächsgruppen bieten die Chance, sich innerhalb eines geschützten Rahmens auszutauschen, neue Informationen zu erhalten und von den Lösungsstrategien und Ressourcen aller zu profitieren.
Vorab können gern Einzelgespräche mit den Ansprechpartnerinnen der Kontaktstelle PflegeEngagement wahrgenommen werden.

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

Für eine Teilnahme an den Gruppen bitten wir um vorherige telefonische Anmeldung unter 030 49 98 70 911. Wenn Sie eine Gruppe mit einem anderen Thema brauchen, unterstützen wir Sie gern beim Gruppenaufbau!

Abschalten mit Malen
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN Donnerstag
12.30 - 14.30 Uhr
Begegnungsstätte B2

Gesundheitstraining Achtsamkeit
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN Montag 17.30 - 19.00 Uhr,
Bewegungsraum DG

Angehörige von Depressionserkrankten
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 2. und 4. Montag
18.00 - 19.30 Uhr
kleiner Gruppenraum 1. OG

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

Gedächtnistraining
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 4. Donnerstag im Monat
10.30 - 12.00 Uhr
kleiner Gruppenraum 1. OG

Gesprächsgruppe für pflegende und sorgende Angehörige Weißensee I
Bischof Ketteler Haus
Gartenstraße 5
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 3. Montag im Monat
16.00 - 17.30 Uhr
Gruppenraum 2. OG

Gesprächsgruppe für pflegende und sorgende Angehörige Weißensee II
Stephanus vor Ort, Pistoriusstr.117
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 1. und 3. Mittwoch im
Monat 16.30 - 18.30 Uhr

Gesprächsgruppe für pflegende und sorgende Angehörige Pankow
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 3. Dienstag im Monat
10.00 - 12.00 Uhr
kleiner Gruppenraum 1. OG

Qi Gong zur inneren Ruhe und Entspannung
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 2. und 4. Dienstag
im Monat
18.30 - 19.30 Uhr
Barfußraum EG

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow

Restlaufzeit – Gruppe zu Fragen des Älterwerdens
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 3. Dienstag im Monat
10.00 - 12.00 Uhr, Nachbarschaftscafé
Anmeldung erforderlich

Schlaue Kaffeerunde
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 2. Dienstag im Monat
15.00 - 17.00 Uhr
Gruppenraum 2. OG

Spaziergangsgruppen – verschiedene Stadtgebiete Pankows werden entdeckt
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 2x im Monat
10.00 - 11.30 Uhr
Termine bitte erfragen

Treffpunkt Wohnen im Alter
KPE Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
TREFFEN 3. Montag im Monat
10.00 - 12.00 Uhr
Nachbarschaftscafé

Sucht

AA – Anonyme Alkoholiker „Wie Bill es sieht“
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT +49 87 31 32 57 312 (Info)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
TREFFEN Donnerstag
10.00 - 11.00 Uhr

AA – Anonyme Alkoholiker
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT +49 87 31 32 57 312 (Info)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
TREFFEN Donnerstag
19.00 - 20.30 Uhr, 4. Donnerstag
offen für Angehörige

AA – Anonyme Alkoholiker Frauengruppe
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT +49 87 31 32 57 312 (Info)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
TREFFEN Termin bitte erfragen

AA – Anonyme Alkoholiker
Gemeindehaus Elias-Gemeinde
Göhrener Str. 11
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT +49 87 31 32 57 312 (Info)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
TREFFEN Freitag 19.00 - 20.30 Uhr,
offenes Meeting jeden 2. und
4. Freitag im Monat, parallel findet
ein Al-Anon-Meeting statt

AA – Anonyme Alkoholiker
Berliner Stadtmission, Bizetstr. 75
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT +49 87 31 32 57 312 (Info)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
TREFFEN Donnerstag 19.30 Uhr

AA english – Alcoholics Anonymous
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910 (KIS)
+49 87 31 32 57 312 (Info)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
MEETING on tuesdays and
thursdays 12.00 am - 1.30 pm
on fridays 3.00 - 4.30 pm and
on sundays 12.00 am - 1.30 pm
with meditation

Sucht

AA english –
Alcoholics Anonymous
Alcoholics Anonymous® is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recover from alcoholism.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
CONTACT 030 49 98 70 910 (KIS)
+49 87 31 32 57 312 (Infotelefo)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
MEETING on tuesdays
8.00 - 9.30 pm

AA espanol –
Alcohólicos Anónimos
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACTO
030 49 98 70 910 (KIS)
+49 87 31 32 57 312 (Infotelefon)
erste-hilfekontakt@
anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de
REUNIÓN lunes
19.00 - 20.30 horas

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Dienstag
18.15 - 19.45 Uhr
jeden 1. Dienstag offen
für Angehörige

Sucht

AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. – Prenzlauer Berg
Wir sind eine Gemeinschaft von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen und Männern, die gemeinsam versuchen, ihre Suchtprobleme zu lösen.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910 (KIS)
030 84 10 94 445 (AKB)
akb@akb-ev.de
www.akb-ev.de
TREFFEN Donnerstag
18.00 - 20.00 Uhr
Beratung ab 17.30 Uhr

AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e.V. – Pankow
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910 (KIS)
030 84 10 94 445 (AKB)
akb@akb-ev.de
www.akb-ev.de
TREFFEN Freitag 19.00 - 21.00 Uhr

Al-Anon Familiengruppe
Gemeindehaus Elias-Gemeinde
Göhrener Str. 11
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
TREFFEN Freitag 19.30 - 20.30 Uhr
2. Freitag im Monat offen
für alle Interessierten,
parallel findet ein AA-Meeting statt

Al-Anon/EKA – Angehörige/ Erwachsene Kinder von Alkoholikern
Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
TREFFEN Mittwoch
18.45 - 20.30 Uhr und
Samstag 17.30 - 19.00 Uhr

Sucht

Al-Anon – english meeting – relatives and friends of alkoholics "Born Free"
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
MEETING on saturdays
11.30 - 12.30 am

Blaues Kreuz e.V. SHG Pankow
Berliner Straße 44
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 69 27 430
berlin-brb@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de
TREFFEN Mittwoch 18.00 Uhr

Blaues Kreuz e.V. SHG Prenzlauer Berg
Kuglerstr. 11
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 69 27 430
berlin-brb@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de
TREFFEN 2. und 4. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr

BOA e.V. - Selbsthilfegruppen zu Suchtproblemen
Ambulante Suchtberatung Pankow (vista gGmbH)
Erich-Weinert-Str. 145
10409 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 71 110
BOAfon 0151 40 37 82 34
Markus Birkenkämper
info@boa-berlin.de
www.boa-berlin.de/
TREFFEN
Montag 17.00 - 18.30 Uhr offene Gruppe zum Thema Sucht

Montag 18.00 – 20.00 Uhr zweiwöchentlich, Abstinenzgruppe für Menschen, die schon länger clean leben, bitte anmelden

Dienstag 18.00 - 20.00 Uhr zwei offene Gruppen

Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr offene Gruppe

Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr Abstinenzgruppe für Menschen, die schon länger clean leben bitte anmelden

Freitag 18.00 - 20.00 Uhr, Gruppe mit Schwerpunkt illegale Substanzen, unbedingt Vorgespräch

Samstag Frauengruppe 11.00 - 12.30 Uhr unregelmäßig, bitte informieren auf www.boa-berlin.de

Sucht

CoDA – Anonyme Co-Abhängige und Beziehungssüchtige
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de, www.kis-pankow.de
TREFFEN Freitag 17.00 - 19.00 Uhr
und Sonntag 18.00 - 19.30 Uhr

CoDA – Dependents Anonymous – english meeting – monday
Co-Dependents Anonymous is a Twelve Step Fellowship of men and women whose common purpose is recovery from codependence and the development and maintenance of healthy relationship.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
CONTACT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de, www.kis-pankow.de
MEETING on mondays 8.00 pm

CoDA – Dependents Anonymous – english meeting – friday
Kiezladen Zusammenhalt
Dunckerstr. 14
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910 KIS
www.kis-pankow.de
MEETING on fridays 6.00 - 7.15 pm

Jung und Abstinent in Berlin
Café 157
John-Schehr-Str. 24,
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 0176 61 12 81 17
JungundAbstinent@web.de
www.jaberlin.weebly.com/
TREFFEN Mittwoch
18.45 - 20.30 Uhr und
Samstag 17.30 - 19.00 Uhr

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige in Buch
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 85 78 43 80
franz-schmidt-strasse@
kreuzbund-berlin.de
TREFFEN Montag 19.30 - 21.00 Uhr
außer an den Feiertagen
1. OG Raum 120

Sucht

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige in Wilhelmsruh
Gemeindehaus/Kirche
Hielscherstr. 31
13158 Berlin-Wilhelmsruh
KONTAKT 030 85 78 43 80
hielscherstrasse@
kreuzbund-berlin.de
TREFFEN Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr

Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V. – Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige in Pankow
Volkssolidarität
Stille Str.10, 13156 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 85 78 43 80
stille-strasse@kreuzbund-berlin.de
TREFFEN Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr

NA – Narcotics Anonymous
Hier sind alle willkommen, die denken, sie könnten ein Problem mit legalen oder illegalen Drogen haben.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 0800 44 53 362
Info-Hotline
info@na-berlin.de
www. na-berlin.de
TREFFEN Montag 11.30 - 13.30 Uhr „Blue Monday“
Mittwoch 12.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag „Here And Now” und Freitag “Morning Has Broken”
8.00 - 9.00 Uhr

NA – Narcotics Anonymous International – english meeting
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 0800 44 53 362
Info-Hotline
info@na-berlin.de
www. na-berlin.de
MEETING on tuesdays
7.30 - 9.00 pm, Backyards right side Ökowerkstatt im Hof

NA – Narcotics Anonymous – Just for Friday
Café 157
John-Schehr-Str.24
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 0800 44 53 362
Info-Hotline
info@na-berlin.de
www. na-berlin.de
TREFFEN Freitag 14.00 - 15.30 Uhr

Sucht

NA – Narcotics Anonymous – Kerzenlichtmeeting
Gemeindehaus Elias-Gemeinde
Göhrener Str. 11
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 0800 4453362
Info-Hotline
info@na-berlin.de
www. na-berlin.de
TREFFEN Sonntag 19.30 - 21.00 Uhr

Offline – Computersucht
Café 157
John-Schehr-Str. 24,
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 425 01 24
cafe157@stiftung-spi.de
www.stiftung-spi.de/projekte/cafe157/
TREFFEN Montag 19.30 - 21.00 Uhr

OA – Overeaters Anonymous
OA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Überessen genesen, indem sie Ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich unterstützen.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
b-prenzlauerberg.mi@overeatersanonymous.de
www.overeatersanonymous.de
TREFFEN Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr in der Galerie und 1. Mittwoch im Monat offen, Samstag 13.30 - 15.30 Uhr

Refuge Recovery – english meeting
Refuge Recovery is a community of people who are using the practices of mindfulness, compassion, forgiveness and generosity to heal the pain and suffering that addiction has caused in our lives and the lives of our loved ones.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
CONTACT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
MEETING on sundays
10.30 - 11.30 am

Sucht

ReSet e.V. – Selbsthilfegruppen für Alkohol- und Medikamentenabhängige/Drogen
Café 157
John-Schehr-Str.24,
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 425 01 24
cafe157@stiftung-spi.de
www.stiftung-spi.de/projekte/cafe157
TREFFEN Sonntag 19.00 - 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Neuanfang – Unabhängige Selbsthilfegruppe für Suchtmittelabhängige
Café 157
John-Schehr-Str.24,
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 425 01 24 oder
0176 99 63 69 05
ruediger@shg-neuanfang.de
www.shg-neuanfang.de
TREFFEN Mittwoch
18.30 - 20.30 Uhr

Silvergambler
Café 157
John-Schehr-Str.24,
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 425 01 24
cafe157@stiftung-spi.de
www.stiftung-spi.de/projekte/cafe157
TREFFEN Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr

VAL – Verein für alkoholfreies Leben e.V.
Geleitet von Personen, die durch eigene Betroffenheit und Erfahrungen in der abstinenten Lebensweise kompetent sind.
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT
030 34 78 778
info@val-ev.de
www.val-ev.de
TREFFEN Freitag 18.30 - 20.30 Uhr

SLAA english – Sex and Love Addicts Anonymous
Open to anyone who knows or thinks they have a problem with sex addiction, love addiction, romantic obsession, co-dependent relationships, fantasy addiction and/or sexual, social and emotional anorexia.
KIS im STZ am Teutoburger Platz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 98 70 910
slaa_english-berlin@yahoo.de
www.kis-pankow.de
MEETING on thursdays 8.15 - 9.45 pm

SUSE e.V. – Suchtmittelfreie Selbsthilfeorganisation Berlin e. V.
Brehmestr. 57, 13187 Berlin-Pankow
KONTAKT
suse.suchtselbsthilfe@t-online.de
TREFFEN Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 18.00 Uhr

Peer-Beratung – Menschen mit Krisenerfahrung beraten Menschen in Krisen

Die Idee

Das Erleben einer psychischen Erkrankung anderen Menschen zu erklären, die das noch nie erleben mussten, ist mehr als schwer. Auch die ganze Problematik als Außenstehender nachzuvollziehen und mit dieser umgehen zu lernen, ist alles andere als einfach. Peer-Berater_innen, sogenannte Expert_innen aus Erfahrung, können hierbei u. a. erste Hilfe und Unterstützung leisten.

Peer-Beratung bietet Beratung auf Augenhöhe, Expertise aus eigener Krisenerfahrung, Verständnis durch Verstehen!

Das Angebot

- Gesprächsangebot für Betroffene und Angehörige
- Informationen zu den Krankheitsbildern Depression, (generalisierte) Angststörung, Panikattacken und Borderline
- Informationen zu kassenfinanzierten Therapie-Möglichkeiten
- Unterstützung bei der Therapeuten_innensuche
- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen

Offener Treffpunkt zum Thema Angst und Depression

Fühlen Sie sich auch häufig bedrückt, antriebsarm oder niedergeschlagen? Sie können den Alltag nicht bewältigen? Kennen Sie das Gefühl von Sinnlosigkeit und Leere? Haben Sie spezifische oder unspezifische Ängste?

Oder haben Sie schon die Diagnose Depression, Burnout, wiederkehrende depressiven Episoden, Angst- und Panikstörungen oder Phobien?
Sie haben vor, Ihre guten Vorsätze sowie Methoden, Strukturen und Gelerntes in Ihren Alltag mitzunehmen, haben aber das Gefühl, es irgendwie nicht allein in die Tat umsetzen zu können?

In unserem Offenen Treffpunkt können Sie sich informieren, ob eine Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit für Sie wäre, sich Unterstützung durch Gleichbetroffene holen.

Die Treffen werden von Betroffenen aus schon bestehenden Gruppen begleitet, die Ihnen zuhören und gerne ihre eignen Erfahrungen an Sie weitergeben.

KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow

KONTAKT
030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

TREFFEN
1. und 3. Dienstag im Monat
16.00 - 17.30 Uhr
2. und 4. Dienstag im Monat
10.00 - 11.30 Uhr
Am 5. Dienstag im Monat findet kein Treffen statt.

Broschüre

Aus eigener Kraft – Wege der Selbsthilfe bei Depressionen und Ängsten

Mit dieser Broschüre laden wir Sie ein, einen Blick auf die Selbsthilfepotentiale bei Depressionen und Ängsten zu lenken. Wir möchten Ihnen Mut machen, Ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren und eigene Wege im Umgang mit der Erkrankung zu finden.
Die Broschüre erhalten Sie bei uns im Büro.

Selbsthilfe bewegt – Kommt mit uns in Bewegung

Die Idee ist simpel: Bewegung und Sport gehören für viele Menschen zur Alltagsgestaltung und sind für ihre vielen positiven Wirkungen bekannt. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisensituationen ist aktiv sein jedoch oft schwer. Aus eigener Erfahrung kennen wir die Hürden, wissen aber auch, dass uns Aktivität und Bewegung in allen Formen helfen können. Gemeinsam geht es leichter – **mach mit!**

Aktuelle Angebote

- Wir führen die Huskies vom Tierheim „Nordische in Not e.V." in Hohenbruch (bei Oranienburg) für ca. zwei Stunden aus.
- Im Bürgerpark spielen wir Tischtennis, Boccia, Federball ...
- Regelmäßig gehen wir gemeinsam joggen oder walken.
- Wir schießen mit Pfeil und Bogen in der Bogensportanlage in Weißensee.
- Im St. Joseph Krankenhaus geht es an der Kletterwand etwas höher hinauf.
- Im Brosepark in Pankow überwinden wir Hindernisse in einem Parkour.
- Unser Selbstbewusstsein stärken wir im Schauspiel-Kurs und haben zugleich einfach gemeinsam Spaß in Bewegung zu sein.
- Beim Stand-Up-Paddeln kommen wir abseits der Großstadt-Hektik auf dem Wasser etwas zur Ruhe und in Balance.
- Auch Achtsamkeitsspaziergänge gehören zu unserem Angebot.

ANSPRECHPARTNER
Martin Schultz

KONTAKT
030 49 98 70 910
selbsthilfe.bewegt@hvd-bb.de
www.selbsthilfe-bewegt.de

SPRECHZEIT
Montag 10.00 – 13.00 Uhr

SELBSTHILFE bewegt

Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen

Werden Sie Teil von diesem besonderen Netz – zeigen Sie Ihre Qualitäten und lassen Sie uns voneinander lernen. Die Berliner Selbsthilfekontaktstellen fördern als bezirkliche Akteure die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitswesen.

Durch die hohe Betroffenenkompetenz in Selbsthilfegruppen und -organisationen in Bezug auf Krankheitsbilder und die Bewältigung psychosozialer und praktischer Probleme sind diese wichtige Ansprechpartner_innen für Gesundheitseinrichtungen, wenn es z.B. um Fragen der Patientenorientierung geht. Als „selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung“ profitieren Sie von diesem Wissen.
Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.selbsthilfefreundlichkeit.de

ANSPRECHPARTNERIN
Jacqueline Pitro
KONTAKT
j.pitro@hvd-bb.de oder
030 49 98 70 910

KIS ist Mitglied im Netzwerk für mehr Patientenorientierung.

KIS ist Initiativenvertreter für den Bezirk Pankow im Gesunde-Städte-Netzwerk.

Berlin Pankow
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland

Mitglied im Netzwerk
Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen ®

Beratung

Familien	55 - 57
Frauen	59 - 60
Gesundheit	61 - 62
Handicap	63 - 64
Internationales	65 - 67
Krise	68 - 70
PsychoSoziales	71 - 73
Queer	74
Senior_innen/Pflege	75
Soziales	76 - 77
Sucht	78
Stadtteilzentren & Begegnungsstätten	79 - 82

Familien

Erziehungs- und Familienberatung Bezirksamt Pankow
www.efb-berlin.de/beratungsstellen/erziehungs-und-familienberatung-bezirksamt-pankow/

Neue Schönholzer Str. 35
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 90 29 52 750

Fröbelstr. 17, Haus 5
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 90 29 53 622

Amalienstr. 8
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 90 29 58 333

Beratung+Leben GmbH – Familien-Beratung
www.beratung.immanuel.de

Borkumstr. 22
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 33 920
beratung.pankow@immanuel.de

Dunckerstr. 10
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 50 891
beratung.helmholtzplatz@immanuel.de

Björn Schulz Stiftung
Wilhelm-Wolff-Str. 38
13156 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 39 89 98 50
info@bjoern-schulz-stiftung.de
www.bjoern-schulz-stiftung.de

Familieninfotreff e.V.
Senefelderstr. 26, Gartenhaus
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 49 78 98 79
mail@familieninfotreff.de
www.familieninfotreff.de

Familientreff „log in“
Pistoriusstr. 108
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 43 255
info-in@g-casablanca.de
www.g-casablanca.de

Rechtsberatung für Sozial-, Familien- und Mietrecht
KONTAKT 030 92 37 19 80
Ralf Schlüter
1. Dienstag im Monat
16.00 - 18.00 Uhr

Familien

Familienzentrum Weißensee
Mahlerstr. 4
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 91 14 76 90
info@familienzentrum-weissensee.de
www.familienzentrum-weissensee.de

Jugendhilfestation Pankow
Parkstr. 28
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 48 63 77 70
mliebers@g-casablanca.de
www.g-casablanca.de/standorte/pankow/jugendhilfestation-pankow

Projekt intergenerationelle Begegnungen (PIB) – Der Treffpunkt aller Generationen
Winsstr. 12
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 48 62 30 10
leitung@pib-berlin.de
www.pib-berlin.de

SEHstern e.V. – Psychosoziale Beratung und Betreuung
Parkstr. 66
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 96 06 66 990
info@sehstern-ev.de
www.sehstern-ev.de

Selbstbestimmte Geburt und Familie e.V. – Beratungsstelle Familienzelt
Schönfließer Str. 17
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 32 23 071
info@familienzelt-berlin.de
www.familienzelt-berlin.de

SelbstHilfeInitiative Alleinerziehende (SHIA) e.V. Landesverband Berlin
Rudolf-Schwarz-Str. 31
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 42 51 186
kontakt@shia-berlin.de
www.shia-berlin.de

Familien

Sozialpädiatrische Zentrum Prenzlauer Berg der Lebenshilfe e.V. – Kinder und Jugend-ambulanz
Paul-Robeson-Str. 35
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 40 689
spz.prenzlauerberg@
lebenshilfe-berlin.de
www.lebenshilfe-berlin.de

Stützrad gGmbH – Beratung für Frühe Hilfen bei Familien in Belastungssituationen
Liselotte-Herrmann-Str. 33
10407 Berlin
KONTAKT 030 58 89 67 18
berlin.pankow@
wellcome-oneline.de
www.wellcome-online.de

TrauerZeit – Zentrum für trauernde Kinder und Familien Berlin-Brandenburg e.V.
Kontakt und Beratungsstelle
Wiltbergstr. 50, Haus 14d
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 84 42 19 13
trauerzeit-berlin@web.de
www.trauerzeit-berlin.de

Väterzentrum Berlin – PAPAladen
Marienburger Str. 28
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 28 38 98 61
info@vaeterzentrum-berlin.de
www.vaeterzentrum-berlin.de

wortraum Väterberatung
Görschstr. 12
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 46 72 51 17
gerts@wortraum-berlin.de
www.wortraum-berlin.de

Frauen

BIG Hotline – Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und Kinder
KONTAKT 030 61 10 300
mail@big-hotline.de
www.big-hotline.de

Bora e.V. – Beratung für Frauen in Gewaltsituationen
Albertinenstr. 1
13086 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 98 66 43 32
Notruftelefon
frauenhaus@frauenprojekte-bora.de
www. frauenprojekte-bora.de

Damen Salon Interkulturell – SprachCafé Polnisch e.V.
Schulzestr. 1
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT +49 160 99 68 00 59
kontakt@sprachcafe-polnisch.de
www.sprachcafe-polnisch.jimdo.com

EWA e.V. - Frauenzentrum
Prenzlauer Allee 6
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 25 542 oder
030 44 28 023
ewa.ev@arcormail.de
www.ewa-frauenzentrum.de

Frauenberatung BerTa
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 11 41 56
frauen.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/
stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/
selbsthilfezentrum/stz-buch/
beschreibung.html

Frauenberatung Bora
Albertinenstr. 1
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 40 55 13 (GS)
geschaeftsstelle@
frauenprojekte-bora.de
www.frauenprojekte-bora.de

Frauenförderkreis der Gehörlosen Berlin-Brandenburg im Förderverein der Gehörlosen der neuen Bundesländer
Schönhauser Allee 36
10435 Berlin-Prenzlauer-Berg
KONTAKT 030 44 28 585
foerdervereingehoerlos@online.de
foerderverein-gehoerlos.de/beratung
www.frauenprojekte-bora.de

Frauen

Frauenkreise – soziokulturelles Projekt der lila offensive e.V.
Choriner Str.10
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 28 06 185
kontakt@frauenkreise-berlin.de
www.frauenkreise-berlin.de

FrauenKrisenTelefon e.V.
KONTAKT 030 61 54 243
www.frauenkrisentelefon.de

Frauenladen Paula
Paula Panke e.V.
Langhansstr. 141
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 48 54 702
frauenzentrum@paula-panke.de
www.paula-panke.de

Frauenzentrum Paula Panke e.V.
Schulstr. 25
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 48 54 702
frauenzentrum@paula-panke.de
www.paula-panke.de

Hestia – Zufluchtswohnungen
Immanuelkirchstr. 10
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 06 058
zuwo@hestia-ev.de
www.hestia-ev.de

Migrantinnenberatung
KONTAKT 030 61 57 596

Gesundheit

ADHS im Erwachsenenalter – Offene Beratung
Frei-Zeit-Haus e.V.
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de/kurse/selbsthilfegruppen.html
TREFFEN 1. Dienstag im Monat
17.00 - 18.00 Uhr

Guillain-Barré Syndrom (GBS/CIDP) LandesverbandBerlin/Brandenburg
Oboensteig 4
13127 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 59 95 47
info@gbs-selbsthilfe.de
www.gbs-selbsthilfe.de

Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Kontakt- und Beratungsstelle
Rykestr. 25
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 20 87 99 87
kontakt@muko-berlin-brandenburg.de
www.muko-berlin-brandenburg.de

Selbsthilfenetzwerk Cannabis-Medizin Berlin
Deutscher Hanfverband,
Rykestr. 13
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 71 66 53
max@hanfverband.de
www.hanfverband.de/themen/medizin/selbsthilfenetzwerk_Cannabis-Medizin_Berlin

Gesundheit

Sozialdienste/ Selbsthilfebeauftragte der Pankower Kliniken

Evangelische Lungenklinik Berlin
Lindenberger Weg 27
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 802-0
info@elk-berlin.de
www.pgdiakonie.de/evangelische-lungenklinik-berlin/hilfe-und-selbsthilfe/

Helios Klinikum Berlin-Buch
Schwanebecker Chaussee 50
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 01-0
info.berlin-buch@helios-kliniken.de
www.helios-gesundheit.de/kliniken/berlin-buch

Alexianer – St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 03 45
Verena.Koch@alexianer.de
www.alexianer-berlin-weissensee.de/fuer_patienten_und_angehoerige/selbsthilfegruppen/

Maria Heimsuchung Caritas-Klinik Pankow
Breite Str. 46/47
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 51 72 99
sozialdienst@caritas-klinik-pankow.de
www.caritas-klinik-pankow.de/patienten-angehoerige/sozialdienst

Park-Klinik Weißensee
Schönstr. 80
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 96 28-0
www.park-klinik.com

Handicap

Berliner Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter Menschen e.V. – BZSL
Gustav-Adolf-Str. 130
13086 Berlin- Weißensee
KONTAKT 030 44 05 44 25
info@bzsl.de/ beratung@bzsl.de
www.bzsl.de

Frauenförderkreis der Gehörlosen Berlin-Brandenburg im Förderverein der Gehörlosen der neuen Bundesländer
Schönhauser Allee 36
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 28 585
foerdervereingehoerlos@online.de
foerderverein-gehoerlos.de/beratung

Hunde für Handicaps – Verein für Behinderten-Begleithunde e.V.
Wiltbergstr. 29g
13125 Berlin-Buch
KONTAKT
Postanschrift: Postfach 27 01 07
13471 Berlin
030 29 49 20 00
info@hundefuerhandicaps.de
www.hundefuerhandicaps.de/

Legasthenie-Zentrum Prenzlauer Berg GbR
Driesener Str. 20
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 44 809
info@prenzlauerberg.de
www.legasthenie-zentrum-berlin.de/standorte/lz-prenzlauer-berg/

Handicap

Projekt PINK
– „Pankow inklusiv“ –
Kompetenz- und Stadtteil-zentrum für Teilhabe und aktive Mitgestaltung durch Menschen mit Behinderung
Berliner Zentrum für selbstbestimmtes Leben
Gustav-Adolf-Str. 130
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 44 05 44 24
beratung@bzsl.de
www.bzsl.de

Psychosoziale Beratung für Menschen mit Behinderung
Grunowstr. 8-11
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 90 29 52 802
www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/artikel.218492.php

SEHstern e.V. – Psychosoziale Beratung für Menschen mit Behinderung
Parkstr. 66
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 96 06 66 99 – 0
info@sehstern-ev.de
www.sehstern-ev.de

Sozialpädiatrisches Zentrum Prenzlauer Berg der Lebenshilfe e.V. – Kinder- und Jugendambulanz
Paul-Robeson-Str. 35
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT
030 44 40 689
spz.prenzlauerberg@lebenshilfe-berlin.de

WIB – Weißenseer Integrationsbetriebe GmbH Kontakt- und Beratungsstelle
Börnestr. 12
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 53 837
kbs@wib-verbund.de
www.wib-verbund.de

Internationales

Beratung für erwachsene Migranten
Dänenstr. 19
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 57 430
m.piecha@caritas-berlin.de
www.caritas-berlin.de/beratungundhilfe/berlin/migration

Beratung für geflüchtete Frauen bei Gewalterfahrungen – Lara e.V.
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 902
empowerment@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de
Termin und Ort bitte erfragen

Informationsverbund Asyl und Migration e.V.
Haus der Demokratie
Greifswalder Str. 4
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT
kontakt@asyl.net
www.asyl.net

Integrationsbeauftragte des Bezirksamtes
Katarina Niewiedzial
Breite Str. 24a-26
131875 Berlin-Pankow
KONTAKT katarina.niewiedzial@ba-pankw.berlin.de

Jugend-Migrationsservice
Dänenstr. 19
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 57 430
v.cotado@caritas-berlin.de
www.caritas-berlin.de/beratung-undhilfe/berlin/migration

MaMis en Movimiento e.V. – Verband spanisch sprechender Familien
Spielmittel e.V.
Immanuelkirchstr. 24
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT
info@mamisenmovimiento.de
www.mamisenmovimiento.de

Karussell e.V. – Verein für bilinguale Erziehung
Schönfließer Str. 7
104397 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 03 65 55
mail@karussell-ev.de
www.karussell-ev.de

Internationales

OASE Berlin e.V. – Beratungs- und Bildungsstelle für Flüchtlinge und Migranten
InterKULTURelles Haus Pankow
Schönfließer Str. 7
Vorderhaus 3. OG
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 30 02 44 040
kontakt@oase-berlin.org
www.oase-berlin.org

Pankower Register
moskito – Fach- und Netzwerkstelle gegen Rechtsextremismus für Demokratie und Toleranz
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 37 179
moskito@pfefferwerk.de
www.pankower-register.de

Polki w Berlinie e.V.
Blankenfelder Str. 113
13127 Berlin-Pankow
KONTAKT +49 152 31 87 97 53
kontakt@polkiwberlinie.de
www.polkiwberlinie.de

Schwangerenberatung für Geflüchtete
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 902
empowerment@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de
Beratung nach Vereinbarung, bei Bedarf mit Sprachmittlern

Selbsthilfe und Migration
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/stadtteilarbeit-und-nachbarschaft/selbsthilfezentrum/stz-buch/beschreibung.html
Beratung Freitag 10.00 - 13.00 Uhr

Sozialberatung auf Arabisch und Kurdisch
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 902
empowerment@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de
Termin bitte vereinbaren

Internationales

SprachCafé Polnisch e.V.
Schulzestr. 1
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT +49 160 99 68 00 59
kontakt@sprachcafe-polnisch.de
www.sprachcafe-polnisch.jimdo.com

Total Plural e.V. –
Afro-Deutsche Spielgruppe
Knaackstr. 66
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 37 179
info@ afro-deutsche-
spielgruppe-berlin.de
www.afro-deutsche-
spielgruppe-berlin.de

Welcome Center Pankow
Bezirksamt Pankow
von Berlin – Bürgeramt
Fröbelstr. 17
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 90 92 55 927
mbe-pankow@awoberlin.de
www.berlin.de/ba-pankow

Willkommensnetzwerk
Pankow hilft!
KONTAKT
moskito@pfefferwerk.de
www.pankow-hilft.de

Xochicuicatl e.V. –
Lateinamerikanischer
Frauenverein
Winsstr. 58
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 41 664
mail@xochicuicatl.de
www.xochicuicatl.de

Krise

Berliner Krisendienst – Region Nord
Mühlenstr. 48
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 39 06 340
täglich von 16.00 - 24.00 Uhr

Jugendnotdienst
Mindener Str. 14
10589 Berlin
KONTAKT 030 34 99 930

Telefonseelsorge – katholisch
KONTAKT 0800 11 10 222
www.telefonseelsorge.de

Telefonseelsorge – evangelisch
KONTAKT 0800 11 10 111
www.telefonseelsorge.de

Muslimische Seelsorge Telefon
KONTAKT 030 44 35 09 821
rund um die Uhr
www.mutes.de

Helpline International – Englisch und Russisch
KONTAKT
030 44 01 06 07
18.00 - 24.00 Support in English for people in crisis situations
0177 81 41 510 Crisis Hotline Free of Charge Referal Service
030 44 01 06 06 Russisch
www.helplinein.com/english.html

DDL – Deutsche Depressions-Liga e. V. – Onlineberatung
KONTAKT
http://www.depressionsliga.de/unser-angebot/beratung/e-mail-beratung/hinweis-zum-beratungsangebot.Html

Angst-Hilfe e. V. – Online-Beratung bei Angststörungen
KONTAKT
www.angst-hilfe.beranet.info

DDL/BApK – Telefon- und Mailberatung – auch für Angehörige
KONTAKT 01805 95 09 51
oder 0228 71 00 24 24
seelefon@psychiatrie.de
www.depressionsliga.de/unser-angebot/beratung/telefonberatung.html

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Charité-Universitätsmedizin Berlin
Angstambulanz
Charitéplatz 1, 10117 Berlin-Mitte
KONTAKT 030 45 05 17 217
angstambulanz@charite.de

Krisenhaus Manetstraße – cleane Einrichtung ab 18 Jahre
Manetstr. 83
13053 Berlin-Hohenschönhausen
KONTAKT 030 66 63 39 33
krisenhaus@caritas-berlin.de

Krise

Psychiatrische Universitäts-klinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus
DeKIZ - Depressions- und Kriseninterventionszentrum
Große Hamburger Str. 5 -11
10115 Berlin-Mitte
KONTAKT 030 23 11 21 19
st.hedwig@alexius.de
www.alexius.de

neuhland e.V. – Hilfen für suizidgefährdete Kinder und Jugendliche/ Beratungsstelle
Beratungshaus Buch
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 87 30 111
beratungsstelle@neuhland.net
www.neuhland.net

SPD – Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Der SPD bietet Hilfe und Unterstützung für erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung, einer Suchterkrankung oder geistigen Behinderung an. Beratung, Hilfevermittlung und Krisenintervention werden in den jeweiligen Dienststellen oder bei Hausbesuchen für die Betroffenen selbst, für Angehörige und auch für das soziale Umfeld angeboten.
SPRECHZEITEN Montag bis Freitag von 08.00 - 16.00 Uhr
Grunowstr. 8-11
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT
030 90 295-28 63 oder 90 295-28 91
spd.pankow@ba-pankow.berlin.de

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
Pflichtversorgung für den Bezirk
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 790–0
www.alexius.de

Tagesklinik des St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee
Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT
030 92 790-207

Krise

Psychiatrische Tagesklinik am Krankenhaus Prenzlauer Berg
Fröbelstr. 15, Haus 10,
Eingang Ella-Kay-Str.
10405 Berlin - Prenzlauer Berg
KONTAKT
030 13 016-14 93 oder 13 016-14 95

Psychiatrische Tagesklinik Pankow
Schlossallee 3
13156 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 40-29 70

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)
Das multiprofessionelle Team der Institutsambulanz bietet Ihnen bei komplexen psychischen Problemen eine individuell ausgerichtete Behandlung an und hilft Ihnen, Krisen zu bewältigen und Ihre Selbsthilfekräfte zu stärken.

Gartenstr. 1
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 0-257

Fröbelstr. 15, Haus 10,
Eingang Ella-Kay-Str.,
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT
030 13 016-1493 oder 13 016-1495

PsychoSoziales

Peer-Beratung – Beratung durch Erfahrungsexpertin
KIS im STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Betroffene beraten Betroffene
Kontakt- und Beratungsstelle
Pankow, Albatros gGmbH
Berliner Str. 16
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 53 54 92
kbs.pankow@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/beratungsstellen/kontakt-und-beratungsstellen/pankow/beschreibung.html

Freiraum Berlin Brandenburg e.V. – Hilfe für Menschen mit Ordnungsdefizit
Frei-Zeit-Haus Weißensee e.V.
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 36 73 67 39
info@messiehelfer.d
www.messiehelfer.de

Ich hör Dir zu – Beratungsangebot rund um das Thema Borderline für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte (Grenzgänger e.V.)
St. Joseph Krankenhaus
Gartenstr. 1
13088 Berlin- Weißensee
KONTAKT
katrin.zeddies@grenzgaenger-shg.de
www.grenzgaenger-shg.de

Irren-Offensive e.V.
Werner-Fuß-Zentrum im Haus der Demokratie und Menschenrechte
Greifswalder Str. 4
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 29 11 001
werner-fuss@berlin.de
www.antipsychiatrie.de

Kontakt- und Beratungszentrum Franz. Buchholz
Arnouxstr. 10
13127 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 55 91 68
awo-nordwest-arnouxstr@t-online.de
www.awo-nordwest.de

PsychoSoziales

KBS – Kontakt- und Beratungsstellen

Die Angebote der Kontakt- und Beratungsstellen reichen von der Kontaktfindung über die Freizeitgestaltung der Teilnahme an Gruppenangeboten bis zu beratenden Einzelgesprächen. Darüber hinaus treffen sich dort auch Selbsthilfegruppen, die sich bei individuellen Problemen gegenseitig ohne Anleitung von Fachkräften unterstützen.

Kontakt- und Beratungsstelle Pankow

Albatros gGmbH, Berliner Str. 16
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 53 54 92
kbs.pankow@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/beratungsstellen/kontakt-und-beratungsstellen/pankow/beschreibung.html

Kontakt- und Beratungsstelle Prenzlauer Berg

Prenzlkomm gGmbH
Erich-Weinert-Str. 37
10437 Berlin
KONTAKT 030 44 41 664
kbs@prenzlkomm.de
http://www.prenzlkomm.de/home/kontakt-und-beratungsstelle.html

Kontakt- und Beratungsstelle Weißensee

WIB – Weißenseer Integrationsbetriebe GmbH
Börnestr. 12
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 53 837
kbs@wib-verbund.de,
www.wib-verbund.de

PsychoSoziales

Pankower Psychose-Seminar – „Es ist normal, verschieden zu sein“
Das Psychose-Seminar dient dem Austausch von Erfahrungen und Perspektiven über Ursachen, Verlauf und Bewältigungsmöglichkeiten von Psychosen im gleichberechtigten Trialog zwischen Psychose-Erfahrenen, Angehörigen und Mitarbeiter_innen psychiatrischer Institutionen. Interessierte Bürger_innen sind willkommen.
Gesundheitshaus, Grunowstr. 8-11
13187 Berlin-Pankow, Raum 303
KONTAKT 030 90 29 55 011
annette.berg@ba-pankow.berlin.de
www.berlin.de/ba-pankow/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/artikel.266863.php

SEHstern e.V. – Psychosoziale Beratung und Betreuung
Parkstr. 66
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 96 06 66 99 – 0
info@sehstern-ev.de
www.sehstern-ev.de

TrauerZeit – Zentrum für trauernde Kinder und Familien Berlin -Brandenburg e.V.
Kontakt und Beratungsstelle
Wiltbergstr. 50, Haus 14d
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 84 42 19 13
trauerzeit-berlin@web.de
www.trauerzeit-berlin.de

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Berlin-Brandenburg e.V.
Haus der Demokratie
Greifswalder Str. 4
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 29 11 001
werner-fuss@berlin.de
www.psychiatrie-erfahren.de

Queer

Lambda Berlin-Brandenburg e.V. – Queerer Jugendverband
Jugendverband von und für schwule, lesbische, bi-, trans*, nicht-binäre, inter*, queere (LSBTIQ*) Jugendliche in Berlin und Brandenburg,
Lambda bietet einen diskriminierungsfreien Raum sowie die Möglichkeit, Freundschaften aufzubauen und zu pflegen.
Wir bieten Beratung von und für Jugendliche, Coming-Out- & wöchentlich stattfindende Jugendfreizeitgruppen, Seminarangebote, Jugendcafé, Projekte, Ausflüge, Fahrten und noch vieles mehr.
Sonnenburger Str. 69
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 28 27 990
info@lambda-bb.de
www.lambda-bb.de

Sonntags-Club e.V. – Berliner Vereinigung lesbischer, schwuler, bi- und transsexueller Bürger_innen
Greifenhagener Str. 28
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 97 590
info@sonntags-club.de
www.sonntags-club.de

Senior_innen/Pflege

Pflegestützpunkt Pankow – Mühlenstraße
Mühlenstr. 48
13187 Berlin
KONTAKT 030 47 53 17 19
psp.pankow@albatrosggmbh.de
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Pflegestützpunkt Pankow – Hauptstraße
Hauptstr. 42
13158 Berlin
KONTAKT 0800 26 50 80 24 890
hauptstr@
pflegestuetzpunkteberlin.de

Pflegestützpunkt Weißensee
Seniorenstiftung Prenzlauer Berg,
Gürtelstr. 33
10409 Berlin
KONTAKT 030 61 63 91 51

Pankower Wohnlotsen
Kontaktstelle PflegeEngagement
Pankow im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
BERATUNG 3. Montag im
Monat 10.00 - 12.00 Uhr
im Nachbarschaftscafé und
2. Mittwoch im Monat
10.00 - 12.00 Uhr
Amtshaus Buchholz
Anmeldung erforderlich

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
BERATUNG Montag
15.00 - 18.00 Uhr und
Donnerstag 10.00 - 13.00 Uhr

Angehörigensprechstunde im Frei-Zeit-Haus Weißensee
Frei-Zeit-Haus Weißensee
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de
BERATUNG 3. Dienstag im
Monat 10.30 - 12.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Soziales

Allgemeine unabhängige Sozialberatung
Zelterstr. 14
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 41 72 24 57
beratung.prenzlauerberg@immanuel.de
www.beratung.immanuel.de

Bildungsberatung des Lernladens Pankow
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 902
empowerment@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de
BERATUNG 1. Montag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr ohne Anmeldung

Lernladen Pankow
Stargarder Str. 67
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 32 59 270-00
lernladen.pankow@dqg-berlin.de
www.dqg-berlin.de/projekte/lernladen-pankow

Mieterberatung
kostenlose Mieterberatung für Mitglieder der Berliner Mietergemeinschaft durch Rechtsanwälte
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 900
familienzentrum@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de
BERATUNG Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr ohne Anmeldung

Patientenverfügung
Zentralstelle Patientenverfügung im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.stz-pankow.de
Termin nach Vereinbarung

Rechtsberatung
kostenfreie Beratung Arbeits- und Sozialrecht, Familienrecht durch RA Dr. Evelyn Kenzler
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 900
familienzentrum@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de
BERATUNG 1. Donnerstag im Monat 17.00 - 18.00 Uhr ohne Anmeldung

Soziales

Rechtsberatung für Sozial-, Familien- und Mietrecht
Familientreff „log in“
Pistoriusstr. 108
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 43 255
Karola Knappe
log-in@g-casablanca.de
www.g-casablanca.de/standorte/pankow/familientreff-log-in

Schuldner- und Insolvenzberatung Pankow
Schönhauser Allee 141
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 66 63 38 33
sb.pankow@caritas-berlin.de
www.im-kiez.de

Sucht

Ambulante Suchtberatung Pankow
Erich-Weinert-Str. 145
10409 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 71 110
(Zentraler Bürodienst)
pankow@vistaberlin.de
www.vistaberlin.de

Beratungsstelle für Raucher und Nichtraucher
Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
Greifswalder Str. 4
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 20 44 583
(Beratungsstelle)
info@nichtraucherbund.de
www.nichtraucherbund.de

BOA e. V. – Koordination für Suchtselbsthilfegruppen
Ambulante Suchtberatung
Pankow (vista gGmbH)
Erich-Weinert-Str. 145
10409 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 71 110
0151 40 37 82 34 (BOAfon)
info@boa-berlin.de
www.boa-berlin.de

Café 157 – Alkoholfreier Kieztreffpunkt
John-Schehr-Str. 24
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 42 50 124
cafe157@stiftung-spi.de
www.stiftung-spi.de/projekte/cafe157/

Suchtberatung Pankow (STAB)
Arkonastr. 45-49
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 59 820
suchthilfe-pankow@stiftung-spi.de
www.stiftung-spi.de/projekte/stab/

SUSE e.V. – Suchtmittelfreie Selbsthilfeorganisation Berlin e. V.
Brehmestr. 57
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT
suse.suchtselbsthilfe@t-online.de

teenex e.V. – Jugendliche für ein selbstbestimmtes Leben
Thulestr. 4
13189 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 98 69 71 77
info@teenex.de
www.teenex.de

Stadtteilzentren & Begegnungsstätten

Begegnungsstätte Am Friedrichshain
Am Friedrichshain 15
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 42 54 821

Begegnungsstätte An der Panke
Schönholzer Str. 10a
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 41 12 34

Begegnungsstätte Grellstraße
Grellstr. 14
10409 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 41 93 41 23

Begegnungsstätte Husemannstraße
Husemannstr. 12
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 22 514

Begegnungsstätte Paul-Robeson-Straße
Paul-Robeson-Str. 15
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 71 99 55

Begegnungsstätte Stille Straße
Stille Str. 10
13156 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 47 01 25 32

Begegnungsstätte Tollerstraße
Tollerstr. 5
13158 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 91 66 050

Charisma – Die Freiwilligenagentur von Kirche und Diakonie
Schönhauser Allee 141
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 03 08 141
oder -142
charisma-info@dwbo.de
www.diakonie-portal.de/charisma-die-freiwilligenagentur-von-kirche-und-diakonie

Charlottetreff
Meyerbeerstr./Ecke Mutziger Str. 1
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 40 72 90

Familienzentrum Hansastraße
Hansastr.88
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 30 34 86 60
familienzentrum.berlin@johanniter.de
www. johanniter.de/familienzentrum

Stadtteilzentren & Begegnungsstätten

Familienzentrum „Hand in Hand“
Else-Jahn-Str. 40
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 51 69 562
familienzentrum@vielfarb.de
www..vielfarb.de

Familienzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 79 56 91
familienzentrum@sehstern-ev.de
www.sehstern-ev.de

Familienzentrum Kita Busonistraße
Busonistr. 145
13125 Berlin-Karow
KONTAKT 030 22 32 93 49
familienzentrum.
busonistrasse@kigaeno.de
www.kigaeno.de

Familienzentrum und Ludothek Prenzlauer Berg
Immanuelkirchstr. 24
zweiter Hinterhof
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 47 37 38 93
ludothek@spielmittel.de
www.spielmittel.de

Familienzentrum Weißensee
Mahlerstr. 4
13088 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 91 14 76 90
info@familienzentrum-
weissensee.de
www.familienzentrum-
weissensee.de

FreiwilligenAgentur Prenzlauer Berg
Nachbarschaftshaus der
Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 37 178
nachbarschaftshaus@
pfefferwerk.de
www.pfefferwerk.de/pfefferwerk/
index.php/engagierte

FreiwilligenAgentur Pankow
Berliner Allee 124
13088 Berlin
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@ehrenamt-pankow.berlin,
www.ehrenamt-pankow.berlin

Stadtteilzentren & Begegnungsstätten

Frei-Zeit-Haus Weißensee e.V. – Nachbarschafts- und Selbsthilfetreff Weißensee
Pistoriusstr. 23
13086 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 92 79 94 63
info@frei-zeit-haus.de
www.frei-zeit-haus.de

Heilsarmee Café – Treffpunkt, Begegnungsstätte und Wärmestube im Stadtteil Prenzlauer Berg
Kuglerstr. 11
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 40 800

Herbstlaube – Seniorenbegegnungsstätte
Selbsthilfebegegnungsstätten e.V.
Dunckerstr. 76
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 52 321
info@mitundfuereinander.de
www.mitundfuereinander.de

Kiezladen Zusammenhalt
Dunckerstr. 14
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 55 634
kiezladen-zusammenhalt@gmx.de
www.kiezladenzusammenhalt.wordpress.com

Nachbarschafts- und Spielhaus Oderberger Straße – Hirschhof
Oderberger Str. 15
10435 Berlin-Prenzlauer Berg
Eingang zum Haus befindet sich auf dem Grundstück Oderberger Str. 19
KONTAKT www.oderberger.org
info@oderberger.org

Nachbarschaftszentrum Alte Apotheke
Romain-Rolland-Str 112
13127 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 21 98 29 70
info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de
www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Stadtteilzentren & Begegnungsstätten

Nachbarschaftszentrum Amtshaus Buchholz
Berliner Str. 24
13089 Berlin-Weißensee
KONTAKT 030 47 58 472
info@amtshaus-buchholz.de
www.amtshaus-buchholz.de

Platzhaus Helmholtzplatz
Helmholtzplatz
10437 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 67 47 45
www. platzhaus-helmholtzplatz.de

Projekt intergenerationelle Begegnungen (PIB) – Der Treffpunkt aller Generationen
Winsstr. 12
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 48 62 30 10
leitung@pib-berlin.de
www.pib-berlin.de

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Str. 8-10
13125 Berlin-Buch
KONTAKT 030 94 15 426
shz.buch@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de/stadtteil-arbeit-und-nachbarschaft.html

Stadtteiltreff Kissingenviertel
Binzstr. 26a
13189 Berlin Pankow
und Lauterbachstr. 3b
13189 Berlin Pankow
KONTAKT 030 47 30 11 34
ahd.e.v@t-online.de

Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz
Pfefferwerk Stadtkultur gGmbH,
Fehrbelliner Str. 92
10119 Berlin-Prenzlauer Berg
KONTAKT 030 44 37 178
nachbarschaftshaus@pfefferwerk.de
www.stadtteilzentrum-teute.de

Stadtteilzentrum im Turm in Karow
Busonistr. 136
13125 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 94 38 00 97
derturm@albatrosggmbh.de

Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin-Pankow
KONTAKT 030 49 98 70 900
info@stz-pankow.de
www.stz-pankow.de

Selbsthilfekontaktstellen Berlin

Neben SEKIS gibt es in Berlin in jedem Bezirk Selbsthilfezentren.

Die Kontaktstellen informieren und beraten Interessierte, stellen Räume für Gruppen und Initiativen zur Verfügung, unterstützen bei Gruppengründungen, begleiten und bestärken Gruppen in ihren Anliegen, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bieten vielfältige Veranstaltungen an. Sie sind Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen vor Ort und Partner für die Zusammenarbeit mit Einrichtungen der gesundheitlichen Versorgung.

Selbsthilfe-Kontaktstellen sind Teil der Stadtteilzentren oder arbeiten eng mit ihnen zusammen.

Zentrale für Berlin

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr. 101, 5. Etage
10625 Berlin
KONTAKT 030 89 26 602
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de

Charlottenburg-Wilmersdorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf
c/o SEKIS
Bismarckstr. 101, 5. Etage
10625 Berlin
KONTAKT 030 89 02 85 38
selbsthilfe@sekis-berlin.de
www.sekis.de

Friedrichshain-Kreuzberg

Selbsthilfe Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin
KONTAKT 030 29 18 348
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Lichtenberg

Horizont – Selbsthilfe-Kontakt und Beratungsstelle
Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin
KONTAKT 030 96 21 033
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin
KONTAKT 030 55 49 18 92
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Selbsthilfekontaktstellen Berlin

Marzahn-Hellersdorf

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Alt-Marzahn 59a
12685 Berlin
KONTAKT 030 54 25 103
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Mitte

Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH
Perleberger Str. 44
10559 Berlin
KONTAKT 030 39 46 364
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Wilhelm-Busch-Str. 12
12043 Berlin
KONTAKT 030 68 16 064
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80
12353 Berlin
KONTAKT 030 60 56 600
shkgropiusstadt@t-online.de
www.stzneukoelln.de

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Günter-Zemla-Haus
Eichhorster Weg 32
13435 Berlin
KONTAKT 030 41 64 842
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Pankow

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow
STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
KONTAKT 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Selbsthilfekontaktstellen Berlin

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
KONTAKT 030 33 35 026
shtmauerritze@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Selbsthilfetreffpunkt Spandau-Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin
KONTAKT 030 38 24 030
shtsiemensstadt@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Treptow-Köpenick

Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick
Genossenschaftsstr. 70
12489 Berlin
KONTAKT 030 63 10 985
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

Steglitz-Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstr. 42/43
14163 Berlin
KONTAKT 030 80 19 75 14
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org/

Tempelhof-Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin
KONTAKT 030 85 99 51-330 (-333)
selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de

Kontaktstellen für PflegeEngagement Berlin

Der Bereich Pflege ist gesellschaftlich und politisch im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Der Gesetzgeber, die Landesregierung Berlin und die Pflegekassen fördern deswegen eine Vielzahl von Angeboten zur Unterstützung für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Diese Angebote richten sich an alle pflegebedürftigen Menschen nach dem SGB XI. Zu den Akteuren gehören auch die Kontaktstellen PflegeEngagement, die das ehrenamtliche Engagement im Bereich der häuslichen Pflege und die Selbsthilfe in den Bezirken fördern.

Das gesamtstädtisch ausgerichtete Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung begleitet in erster Linie die Angebote zur Unterstützung im Alltag und die Kontaktstellen PflegeEngagement bei der Qualitätssicherung und Transparenz, fördert Vernetzung und Kooperation und unterstützt bei der fachlich-konzeptionellen Weiterentwicklung.

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung

SEKIS
Bismarckstr. 101, 5. Etage
10625 Berlin
KONTAKT 030 89 02 85 32
emmert-olschar@sekis-berlin.de
www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Charlottenburg-Wilmersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf
Bismarckstr. 101, 5. Etage
10625 Berlin
KONTAKT 030 89 02 85 35
pflegeengagement@sekis-berlin.de
www.sekis.de

Friedrichshain-Kreuzberg

Kontaktstelle PflegeEngagement Friedrichshain-Kreuzberg
Gryphiusstr. 16
10245 Berlin
KONTAKT 030 70 71 68 69
+49 173 28 39 560
kpe@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet-berlin.de

Lichtenberg

Kontaktstelle PflegeEngagement Lichtenberg/Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e. V.
Schulze-Boysen-Str. 38, 2. OG
10365 Berlin
KONTAKT 030 28 47 23 -95
kpe@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

Kontaktstellen für PflegeEngagement Berlin

Marzahn-Hellersdorf

Kontaktstelle PflegeEngagement Marzahn-Hellersdorf
c/oGesundheitszentrum am Unfallkrankenhaus Berlin
Warener Str. 1
12683 Berlin
KONTAKT 030 22 19 02 37
+49 176 55 81 12 71
pflege@wuhletal.de
www.wuhletal.de

Mitte

Kontaktstelle PflegeEngagement Mitte StadtRand gGmbH
Lübecker Str. 19, 10559 Berlin
KONTAKT 030 22 19 48 58
+49 176 38 46 77 45
pflegeengagement@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Neukölln

Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln-Nord
Wilhelm-Busch-Str. 12
12043 Berlin
KONTAKT 030 68 16 062
nord@kpe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Neukölln-Süd
Löwensteinring 13 A
12353 Berlin
KONTAKT 030 60 32 022
sued@kpe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Pankow

Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow
STZ Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
KONTAKT 030 49 98 70 911
kpe-pankow@hvd-bb.de
www.pflegeengagement-pankow.de

Reinickendorf

Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf
c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Günter-Zemla-Haus
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
KONTAKT 030 41 74 57 52 oder
+49 172 85 66 343
pflegeengagement@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de

Kontaktstellen für PflegeEngagement Berlin

Spandau

Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau-Siemensstadt
Wattstr. 13, 13629 Berlin
KONTAKT 030 93 62 23 80
Mauerstr. 6, 13597 Berlin
KONTAKT 030 35 38 95 66
kpe-spandau@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Kontaktstelle PflegeEngagement Kulturhaus Spandau
Mauerstr. 6
13597 Berlin
KONTAKT 030 35 30 89 566
kpe-spandau@casa-ev.de
www.casa-ev.de

Steglitz-Zehlendorf

Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Mittelhof e.V.
Königstr. 42-43, 14163 Berlin
KONTAKT 030 80 19 75 38
kpe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Tempelhof-Schöneberg

Kontaktstelle PflegeEngagement Tempelhof-Schöneberg
Holsteinische Str. 30
12161 Berlin
KONTAKT 030 85 99 51 – 25

Laden: „Der Nachbar“
Cranachstr. 7, 12157 Berlin
KONTAKT 030 32 50 08 51
pflegeengagement@nbhs.de
www.nbhs.de

Treptow-Köpenick

Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick
Friedenstr. 15
12489 Berlin
KONTAKT 030 22 68 48 02
kpe-tk@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

Der Humanistische Verband Berlin-Brandenburg stellt sich vor

Wir setzen uns auf der Basis von Toleranz, Selbstbestimmung und Solidarität für eine menschlichere Gesellschaft ein und vertreten als Weltanschauungsgemeinschaft die Interessen religionsfreier Menschen.

In Berlin und Brandenburg betreiben wir mehr als 25 Kindertagesstätten, eine eigene Fachschule für Sozialpädagogik und unterrichten das Schulfach Humanistische Lebenskunde. Mit unseren Regionalverbänden veranstalten wir in beiden Bundesländern die JugendFEIERn, unsere Jugendverbände, die Jungen Humanist_innen, organsieren Ferienreisen, Wochenendfahrten und Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche.

Ferner bieten wir umfassende Beratung und Lebenshilfe an, etwa in Schwangerschafts- und Familienkonflikten, bei Fragen der Pflege und Betreuung von Familienangehörigen, in Fällen von Wohnungsnot oder Obdachlosigkeit sowie bei der Ausstellung von rechtsverbindlichen Vorsorgedokumenten und Patientenverfügungen. Mit über 13.000 Mitgliedern, mehr als 1.200 hauptamtlichen Mitarbeiter_innen und ebenso vielen ehrenamtlich Engagierten bieten wir Unterstützung, Rat und Hilfe, unabhängig von Nationalität, ethnischer Herkunft, sexueller Orientierung oder Weltanschauung.
www.hvd-bb.de

KIS ist ein Projekt des Humanistischen Verbandes Berlin-Brandenburg KdöR und Mitglied bei selko e.V., dem Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen.

Die KIS vertritt die Pankower Initiativen im Gesunde Städte Netzwerk.

KIS wird gefördert von der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales und von der Arbeitsgemeinschaft der Berliner Krankenkassen und Kassenverbände.

Impressum

Herausgeber
KIS – Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfe im
Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Str. 10
13187 Berlin

Tel. 030 49 98 70 910
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Projektleitung
Katarina Schneider

Redaktion
Gertraude Wagner

Gestaltung
Iris Hurtmann
Geheuer – Atelier für
Visuelle Kommunikation

Fotografie
Seiten 6, 7, 8, 36, 40, 49, 52, 53, 54, 58, 61, 77, 83, 92 Jörg Farys, Die Projektoren – Agentur für Gestaltung und Präsentation
Foto Seite 1 Photomorphic Pte. Ltd.
Foto Seite 4 Simone M. Neumann
Fotos Seite 7 + 50 Gertraude Wagner
Foto Seite 10 William Perugini 123RF,
Foto Seite 63 Jenny Sturm Fotolia

Auflage
2.250 Stück, Berlin Dezember 2018

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

© Humanistischer Verband
Berlin-Brandenburg KdöR

Nimm eine Handvoll guter Erde.
Vielleicht findest du ein Samenkorn darin oder eine Raupe.
Wäre deine Hand geduldig genug, würde der Same ein Wald
und die Raupe eine Schar geflügelter Wesen werden.

Khalil Gibran