

2023/2024



# **SELBSTHILFE WEGWEISER SPANDAU**

Wissenswertes von A-Z

**Freie Gruppen, Projekte, Beratungsstellen  
und Begegnungszentren zur Selbsthilfe**



**BEZIRKSAMT  
SPANDAU  
VON BERLIN**

Abt. Jugend und Gesundheit  
OE Qualitätsentwicklung,  
Planung und Koordination



OE  
QPik



Sozial-kulturelle

Netzwerke

**casa.**

**Herausgeber:**

Bezirksamt Spandau von Berlin  
Abt. Jugend und Gesundheit  
Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin  
Tel.: 902 79 - 40 35, Fax: 902 79 - 40 75  
E-Mail: qpk@ba-spandau.berlin.de  
www.spandau.de

**Redaktion:**

Heidi Borschel  
Spandauer Selbsthilfetreffpunkte  
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau  
Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Tel.: 333 50 26  
E-Mail: shtmauerritze@casa-ev.de  
Träger: Sozial-Kulturelle Netzwerke casa e. V.

Tatjana Schulz  
Bezirksamt Spandau von Berlin  
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination  
Tel.: 902 79 - 40 32  
E-Mail: t.schulz@ba-spandau.berlin.de

**Grafik & Satz:**

IN TOUCH BERLIN – [www.intouchberlin.de](http://www.intouchberlin.de)

**15. Auflage, April 2023**

Alle Angaben ohne Gewähr.

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

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





Liebe Spandauerinnen und Spandauer, liebe Leserinnen und Leser,

eigenorganisierte Selbsthilfegruppen können ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung von herausfordernden Lebenslagen im Alltag sein. Regelmäßige Gespräche und der persönliche Austausch mit anderen Betroffenen spenden Kraft, Anerkennung und Mut zur Bewältigung von Krisen.

Mit Rat und Tat – individueller Beratung, Vermittlung in Gruppenangebote und Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe stehen Ihnen im Bezirk Spandau die beiden Selbsthilfetreffpunkte „Mauerritze“ und „Siemensstadt“ zur Seite. Auch viele weitere Einrichtungen wie die Kontaktstellen PflegeEngagement, Nachbarschaftshäuser und Kirchengemeinden bieten Selbsthilfegruppen an.

Mit dem „Selbsthilfe-Wegweiser Spandau“ erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeprojekte in Spandau. Überregionale Adressen und Anlaufstellen, die das Anliegen von Selbsthilfegruppen unterstützen, sind ebenfalls aufgeführt.

Als Stadträtin für Jugend und Gesundheit möchte ich mich bei allen bedanken, die durch ihr Engagement die Belange der Selbsthilfe in Spandau fördern und aktiv unterstützen. Die Selbsthilfe ist ein bedeutsamer Bestandteil im Rahmen des bezirkspolitischen Ziels „Gesund aufwachsen, leben und älter werden in Spandau“. Durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen wird die Selbstwirksamkeit jedes Einzelnen gestärkt und die gesellschaftliche Teilhabe gefördert.

Mit besten Grüßen

Tanja Franzke

Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit





Heidi Borschel  
Selbsthilfetreffpunkt  
Mauerritze



Petra Galsterer  
Selbsthilfetreffpunkt  
Mauerritze



### Sie erreichen uns zu folgenden Sprechzeiten:

#### ■ Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin

verantwortliche Mitarbeiterinnen: Heidi Borschel, Petra Galsterer

Tel.: 333 50 26

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

Montag 10:00–13:00 Uhr

Dienstag 10:00–13:00 Uhr

Donnerstag 15:30–18:30 Uhr

#### ■ Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Tel. / Fax: 382 40 30 / 38 30 74 00

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

Dienstag 11:00–14:00 Uhr

Mittwoch 14:30–18:00 Uhr

Donnerstag 09:30–13:00 Uhr

### Überregionale Adresse für Selbsthilfegruppen:

#### ■ SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Tel. / Fax: 892 66 02 / 89 02 85 40

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

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

#### ■ NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle

zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – bundesweit

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin,

Tel. / Fax: 31 01 89 60 / 31 01 89 70

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

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

## WAS BEDEUTET SELBSTHILFE?

Selbsthilfe heißt, seine „Sache“ selbst in die Hand zu nehmen. Dies geht in einer Gruppe meist einfacher als allein. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Menschen über ein gemeinsames Anliegen austauschen und neue Wege ausprobieren, um Ihre augenblickliche Lebenssituation zu verbessern.

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

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

#### ■ **Beratung**

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

#### ■ **Vermittlung**

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

#### ■ **Unterstützung**

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

#### ■ **Information & Vernetzung**

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

#### ■ **Raumservice**

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



## INHALT

<b>WAS BEDEUTET SELBSTHILFE?</b> .....	05
<b>SELBSTHILFEGRUPPEN IN SPANDAU</b>	
Alter und Pflege .....	07
Behinderung und Beeinträchtigung .....	10
Familie .....	11
Frauen und Mädchen .....	12
Freizeit .....	14
Gesundheit / Krankheit .....	17
Psychosoziale Themen .....	20
Sucht .....	24
<b>BERATUNGSANGEBOTE</b> .....	27
Bezirkliche Beratungsstellen .....	27
Alter und Pflege / Demenzlotsen .....	28
Familie und Jugend / Frauen und Mädchen .....	30
Seelische Gesundheit / Sucht .....	31
Sozialberatung .....	32
Patientenfürsprecher*innen .....	32
<b>BEGEGNUNGSZENTREN NACH ORTSTEILEN</b> .....	33
<b>BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT/ EHRENAME</b> .....	36
<b>KIRCHENGEMEINDEN</b> .....	37
<b>KONTAKTSTELLEN UND SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN ANDERER BEZIRKE</b> .....	40
<b>KONTAKTSTELLEN PFLEGEENGAGEMENT</b> .....	40
<b>LANDES- UND BUNDESVERBÄNDE</b> .....	45
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b> .....	52
<b>WEITERE BROSCHÜREN</b> .....	54



## SELBSTHILFEGRUPPEN IN SPANDAU

### ALTER UND PFLEGE

#### ■ Alzheimer Angehörigen Initiative

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

Zeit: jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat, 15:30–17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze  
Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Zischner, Tel.: 47 37 89 95

#### ■ Atme dich frei – Gemeinsam spazieren gehen

Wer hat Lust, die schönen Ecken von Siemensstadt zu entdecken? Wir unternehmen kleine Spaziergänge, um gemeinsam die Natur zu genießen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen begleiten Sie und verbringen gerne die Zeit mit Ihnen gemeinsam.

Zeit: nach Vereinbarung

Begleitung: nach Vereinbarung

Treffpunkt: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt  
Wattstr. 13, 13629 Berlin (U-Bahnhof Rohrdamm)

Anmeldung: Susanne Pohlmann, Tel.: 93 62 23 80

#### ■ Beratungsangebot für pflegende Angehörige

Als pflegende\*r Angehörige\*r leisten Sie viel und sind eine wichtige Stütze für ihre Angehörigen. Damit Sie herausfinden, wie Sie sich persönlich am besten entlasten können, bieten wir Ihnen eine Einzelberatung an.

Zeit: nach Vereinbarung

Treffpunkt: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt  
Wattstr. 13, 13629 Berlin (U-Bahnhof Rohrdamm)

Anmeldung: Susanne Pohlmann, Tel.: 93 62 23 80

#### ■ Das „Café Komplett“ in Siemensstadt

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

Zeit: montags, 14:30–16:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt  
Wattstr. 13, 13629 Berlin (U-Bahnhof Rohrdamm)

Kontakt: Christel Tisler, Tel.: 0179 - 392 21 70

### ■ Demenzlotsensprechstunde

Demenzlotse Leo Ledermann bietet zweimal im Monat Erstinformationen über Hilfsangebote und Beratungen bei demenziellen Erkrankungen für Freunde, Angehörige, Nachbarn und Betroffene an.

Zeit: zweiten und vierten Mittwoch im Monat 10:00–12:00 Uhr  
 Ort: Kiezstube, Spekteweg 48, 13583 Berlin  
 Kontakt: Ingo Gust, Tel.: 0176 - 47 37 23 98  
 E-Mail: mobile-stadtteilarbeit@casa-ev.de

### ■ Demenzlotsensprechstunde – telefonisch

In Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle PflegeEngagement wird eine wöchentliche Sprechstunde angeboten. Hier können Angehörige, Freunde oder Nachbarn von demenziell Erkrankten Informationen über Beratungsmöglichkeiten in Spandau bekommen.

Zeit: dienstags, 12:00–14:00 Uhr und nach Vereinbarung  
 Kontakt: Ingo Gust, Tel.: 0176 - 47 37 23 98  
 E-Mail: mobile-stadtteilarbeit@casa-ev.de

### ■ digitalSprechstunde für silver surfer

Sie haben Probleme Ihr Smartphone einzurichten? Sie wissen nicht, wo Sie Ihre Bilder wiederfinden. Sie wollen Kurznachrichten versenden... ? Dann melden Sie sich zu unserer Digital-Sprechstunde an!

Zeit: dienstags, 13:00–15:00 Uhr  
 Ort: Stadtteilbüro Siemensstadt  
 Anmeldung: Tel.: 382 89 12  
 E-Mail: stadtteilbuero@casa-ev.de

### ■ Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige in der Spandauer Altstadt

Pflegender Angehöriger zu sein ist nicht immer einfach, sie brauchen den Austausch mit gleich Betroffenen, etwas Zeit für sich, auch einmal die Möglichkeit schöne Dinge zu sehen und sich an schöne Zeiten zu erinnern, die auch manchmal während der Pflege in kurzen Momenten da sind.

Wir wollen über Probleme sprechen, versuchen sie gemeinsam zu lösen, aber auch mal lachen, uns über die Blumen und die alltäglichen Dinge freuen.

Die Gruppen werden von ehrenamtlichem Mitarbeiter/innen begleitet.

Zeit: alle 14 Tage, dienstags, 10:00–11:30 Uhr in einem Spandauer Café  
 Begleitung: Bärbel Partsch und Mona Wand

Zeit: alle 14 Tage, montags, 17:15–18:45 Uhr  
 Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement in der Mauerritze  
 Begleitung: Marina Holz  
 Anmeldung: Marina Holz, Tel.: 0160 - 99 84 79 27 / Dirk Häsel, Tel.: 35 38 95 66

### ■ Selbsthilfegruppe 60plus Lebensfreude und Altersplanung

Eine Gruppe für alleinstehende Menschen ab 60 Jahren mit vielfältigen Interessen z.B. für Kultur, Zeitgeschehen, Natur, Sport u.a., die sich vorstellen können über Fragen des Alters zu sprechen und evtl. gemeinsam für diese Zeit zu planen. Wir möchten möglichst lange selbständig und autonom bleiben, gemeinsame Aktivitäten unternehmen und uns gegenseitig im Akut-Krankheitsfall unterstützen.

Zeit: jeden ersten Mittwoch im Monat, 14:30–17:00 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

Anmeldung: Johanna Herder, Tel.: 333 36 74 und Dirk Häsel, Tel.: 35 38 95 66

### ■ Endlich alt – jetzt mache ich was ich will!

Welche Einschränkungen das Alter bringt, ist den meisten Menschen bewusst oder sie ahnen es... Aber welche Freiheiten bringt es mit sich, wenn man nicht mehr erwerbstätig sein muss und auch sonst mehr Zeit-Räume hat? Welche Träume können und wollen noch gelebt werden?

Wir freuen uns über Anmeldungen!

Zeit: jeden zweiten Freitag, von 11:00–12:30 Uhr

Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Siemensstadt,  
Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Vera Emmrich, Tel.: 0177 - 823 89 14

### ■ Russisch Gesprächsgruppe und Beratung für pflegende Angehörige und Demenzbetroffenen – Flüchtlinge aus der Ukraine sind herzlich willkommen

Pflegende Angehörige sollen die Informationen und Emotionen mit anderen teilen, mit Freunden kommunizieren und sich Lebensfreude holen. In unserer Gruppe erhalten Sie die notwendigen Hilfen, Informationen und die gegenseitige Unterstützung. Ein Kreis von Menschen, die lieben, verstehen und unterstützen – das ist sehr wichtig!

In der Gruppe können Sie Ideen und Erfahrungen austauschen, Methoden zur Erhaltung Ihrer Gesundheit erlernen, in der Muttersprache reden und Ruhe und Entspannung in einem angenehmen Kreis erfahren. Auch eine einmalige Beratung zu der Zeit ist möglich!

### ■ Русскоязычная группа для страдающих деменцией и их родственников приглашаются и беженцы с Украины

Для людей, которые ухаживают за страдающими деменцией, важно делиться друг с другом и полезной информацией, и своими эмоциями, и общаться с друзьями, и получать радости жизни. В нашей группе Вы получите необходимую помощь, информацию и взаимную поддержку. Круг единомышленников, которые любят, понимают и поддерживают Вас - это очень важно!

В нашей группе можно обменяться своими идеями и накопленным опытом поддержания здоровья, спокойно пообщаться на русском языке, отдохнуть и расслабиться в уютном помещении.

Zeit: mittwochs, 18:00–19:30 Uhr  
 Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement, Wattstr. 13, 13629 Berlin  
 Anmeldung: Leonid Khayet 0177 - 569 58 17, leonidkhayet@web.de  
 DemenzLotse und Gruppenbegleiter

#### ■ Spaziergänge mit Naturbegleiterin für Senior\*innen

Erkundet die Natur in Eurem Kiez! Bewegung, Pflanzen, Tiere, Austausch, Entspannung, Achtsamkeit und vieles mehr. Mit der Naturbegleiterin, Susanne Petras von der Stiftung Naturschutz Berlin.

##### Falkenhagener Feld

Zeit: jeden 4. Samstag im Monat: 10:00–12:00 Uhr  
 Ort: vor der Kiezstube, Spekteweg 48, 13583 Berlin  
 Kontakt: Clarissa Bremer, Tel.: 0176 - 46 75 54 48 oder  
 E-Mail: mobile-stadtteilarbeit@casa-ev.de

##### Siemensstadt

Zeit: jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00–17:00 Uhr  
 Ort: vor dem Stadtteilzentrum Wattstraße 13, 13629 Berlin  
 Kontakt: Susanne Pohlmann, Tel.: 93 62 23 80 oder  
 E-Mail: kpe-spandau@casa-ev.de

#### ■ Online Selbsthilfegruppe – Gemeinsam die Pflege aus der Ferne gestalten Für Angehörige, deren zu pflegenden Eltern in der Ferne leben

Viele pflegende Angehörige leben entfernt von ihren immer älter werden Eltern und sorgen sich um deren Wohlergehen. In der Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie die Pflege am besten gelingen kann. Die Gruppentreffen finden zurzeit online in Begleitung eines ehrenamtlichen Psychologen statt.

Zeit: montags, 18:00–19:30 Uhr  
 Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement, Rohrdamm 23, 13629 Berlin  
 Anmeldung: Udo Lemke, E-Mail: u.lemke@t-online.de

## BEHINDERUNG UND BEEINTRÄCHTIGUNG

#### ■ Bein- und Armamputierte in Berlin und Umgebung

In der Gruppe befinden sich alle Arten von Amputierten und von Angehörigen. Hier sind Armamputierte, Unterschenkel, Oberschenkel und Hüftexartikulierte Menschen vertreten. Es findet ein reger Austausch statt, zu dem auch Fachfirmen wie Prothesenanbieter, Prothesenbauer, aber auch Berater von Organsationen eingeladen werden.

Treffen: jeden dritten Mittwoch im Monat, 15:30–17:30 Uhr  
 Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10a, 13597 Berlin-Spandau  
 Kontakt: Frau Krois, Tel. 33 60 76 14

**Gemeinschaft Gehörloser & Angehöriger ab 18 Jahren**

Zeit: jeden zweiten Mittwoch im Monat  
 Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10 a, 13597 Berlin  
 Kontakt: Frau Krois, Tel.: 33 60 76 14

**■ Spandauer Roller**

Behinderte Rollstuhlfahrer\*innen mit Angehörigen ab 50 Jahren  
 Zeit: Di. 09:00–13:00 Uhr  
 Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstr. 10 a, 13597 Berlin  
 Kontakt: Frau Krois, Tel.: 33 60 76 14

**■ Touring-Wandern Berlin-Brandenburg**

Integrative Rollstuhlfahrer-Wanderguppe  
 Heraus aus dem Rollstuhllalltag (siehe auch unter „Freizeit“)  
 Kontakt: Fr. Lehmann, Tel./Fax: 3 63 50 98, E-Mail: ursula.freedom@online.de

**■ Beratung zum Schwerbehindertenrecht**

Kurzberatung durch Herrn Zacher  
 Zeit: montags, 16:00–18:00 Uhr  
 Ort: Stadteilladen Wilhelmstadt, Adamstr. 39, 13595 Berlin  
 Anmeldung: 80 92 03 42 (AB), E-Mail: schiedsmann-spandau@web.de

**FAMILIE****■ Angehörigengruppe für Eltern/Angehörige von Menschen mit geistiger Behinderung – Spandauer Elterntreffen**

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

Zeit: jeden vierten Dienstag im Monat 19:00–20:30 Uhr  
 Ort: Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: (Lebenshilfe), Tel.: 82 99 98 102

**■ Eltern-Kind-Café**

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

Zeit: Dienstag 15:00–18:00 Uhr  
 Ort: HD-Café, Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin  
 Kontakt: Frau Kopp-Gödecke, Tel.: 3 34 51 51

### ■ Mutter Baby Gruppe (angeleitete Gruppe)

Wir treffen uns zum Schmusen, zum Singen und zum Gesprächsaustausch. Themen sind u.a. die gesunde Entwicklung des Säuglings, die Eltern- Kind-Bindung, die Auseinandersetzung mit der neuen Rolle als Eltern.

Zeit: Freitag 10:00–11:00 Uhr

Ort: Burscheider Weg 21, 13599 Berlin

Kontakt: Frau Kopp-Gödecke (Leitung), Tel.: 3 34 51 51, Kosten: 2,00 Euro/Treffen

### ■ Eltern-Kind-Gruppe, angeleitet

Beim Singen, Schmusen und bei Fingerspielen Spaß haben.

Zeit: Freitag 10:00–11:00 Uhr

Ort: Burscheider Weg 21, 13599 Berlin

Kontakt: Frau Kopp-Gödecke (Leitung), Tel.: 3 34 51 51, Kosten: 2,00 Euro/Treffen

### ■ Mutter-Kind-Spielgruppen

Ziel der Gruppen ist es, Kontakte für Mütter und Kinder herzustellen und damit die Isolation von Eltern und Kleinkindern in der Kleinfamilie aufzuheben. Für Kinder bis 3 Jahre.

Zeit: Montag 11:00 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Tel.: 3 35 11 91

## FRAUEN UND MÄDCHEN

### ■ Alleinerziehende Selbsthilfegruppe/Stammtisch „Du bist nicht allein“

Angebote & Vernetzung, Kinderbetreuung, Wohnen & Arbeiten, Gesundheit & Teilhabe... welche Themen bewegen Dich?

Möchtest du dich regelmäßig mit anderen Alleinerziehenden austauschen?

Zeit: erster Dienstag im Monat, 10:00–11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Anmeldung: SHT Mauerritze, Tel.: 333 50 26 oder E-Mail: shtmauerritze@casa-ev.de

### ■ Unterstützung bei häuslicher Gewalt gegen Frauen

**(Nur Einzelgespräche, das Gruppenangebot findet derzeit nicht statt.)**

Rat, Hilfe und Unterstützung in Fällen häuslicher Gewalt im Akutfall, als auch zur Aufarbeitung

Zeit: nach Vereinbarung

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Tel.: 3 35 11 91



■ **Circle of Peace – Angeleitete Online-Selbsthilfegruppe auf Arabisch für von Kriegen betroffene Frauen**

Zeit: nach Vereinbarung und Anmeldung  
 Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin  
 Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

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

Zeit: mittwochs – bitte erfragen!  
 Ort: Hïnbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin  
 Kontakt: Hïnbûn, Tel.: 3 36 66 62, E-Mail: info@hinbun.de

■ **Gemeinsam ohne Perfektionswahn – Freude an Bewegung, Kräftigung und Beweglichkeit**

Zeit: Mittwoch 09:30–10:30 Uhr  
 Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin  
 Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

■ **Gymnastik für Frauen**

Zeit: Mo. 09:00–10:00 Uhr und  
 Do. 09:00–10:00 Uhr, 10:00–11:00 Uhr  
 Ort: Kulturhaus Spandau, Ballettsaal, Mauerstraße 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Frau Albrecht, Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ **“Neues Lernen” – Eine Deutschlerngruppe für geflüchtete Frauen mit besonderem Schutzbedürfnis**

Zeit: dienstags 10:00–12:00 Uhr und donnerstags 10:30–12:30 Uhr  
 Ort: Hïnbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin  
 Kontakt: Hïnbûn, Tel.: 3 36 66 62, E-Mail: info@hinbun.de

■ **Frauengesprächskreis I und II – Offener Treffpunkt für Frauen (65 - 80)**

Zeit: Gesprächskreis I mittwochs, 11:30–13:00 Uhr  
 Gesprächskreis II mittwochs, 13:00–14:30 Uhr  
 Ort: SHT Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

■ **Interkulturelles Frauenfrühstück**

In jedem Monat findet ein landestypisches Frühstück aus verschiedenen Kulturkreisen statt. Danach werden aktuelle Themen, die kurdische Frauen betreffen, besprochen.  
 Zeit: erster Mittwoch im Monat, 10:00–13:00 Uhr  
 Ort: Hïnbûn, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin  
 Kontakt: Hïnbûn, Tel.: 3 36 66 62



### ■ Offenes Frauenfrühstück (mit und ohne Kinder)

Zeit: erster Montag im Monat um 10:00 Uhr  
 Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin  
 Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

### ■ Türkische Frauengruppe

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

## FREIZEIT

### ■ ADFC Stadteilgruppe Spandau

Du willst Spandau fahrradfreundlicher machen? Dann mach bei deiner Stadteilgruppe mit! Die Stadteilgruppe vom ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) begleitet bei Projekten zu fahrradspezifischen Sachfragen oder Problemen und fungiert als Schnittstelle zu spezifischen Institutionen. Die Teilnahme bietet, neben der Möglichkeit des geselligen Beisammenseins, auch den gestalterischen Rahmen zur Mitwirkung und Mitgestaltung des Spandauer Fahrradkosmos, ist barrierefrei und unverbindlich. Jeder und Jede ist herzlich willkommen, Unterstützung immer gewünscht und gerne gesehen.

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, 19:00–20:00 Uhr  
 Ort: Stadteilladen Wilhelmstadt, Adamstr. 39, 13595 Berlin  
 Kontakt: E-Mail: spandau@adfc-berlin.de  
 Internet: www.adfc-berlin.de



### ■ Das Nachbarschaftscafé „Rohrdamm 23“

Schön ist es, wenn wir Nachbarn uns besser kennenlernen. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen mit einem Stück selbstgebackenen Kuchen kommen wir ins Gespräch und können neue Kontakte knüpfen. Sie sind immer herzlich willkommen...

Zeit: jeden Mittwoch, 15:00–18:00 Uhr im Rohrdamm 23,  
 Ort: Kontaktstelle PflegeEngagement, Rohrdamm 23, 13629 Berlin  
 Anmeldung: Susanne Pohlmann, Tel.: 93 62 23 80

### ■ Der Liederkreis Spandau –

**Wir sind offen für alle, die Lust haben, einfach mal wieder zu singen.**

Zeit: jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 17:30–20:30 Uhr  
 Ort: Galerie Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26  
 Kosten: 7,00 Euro pro Termin, ermäßigt 5,00 Euro  
 Leitung: Florian Krämer (Musikpädagoge/Musikwissenschaftler)  
 Kontakt: E-Mail: flokraemer.berlin@web.de oder SHT Mauerritze, Tel.: 333 50 26

### ■ **Deggo defar sunu reew Senegal – Gemeinsamer Aufbau unseres Landes Senegal**

Der Verein “Deggo defar sunu reew Senegal” wurde im Jahr 2017 mit dem Ziel gegründet, Senegalesen in Berlin die Möglichkeit zu geben sich hier untereinander und mit Menschen anderer Herkunft über ihre praktischen Lebenserfahrungen auszutauschen. Wir wollen damit beitragen, dass die in Deutschland erworbenen oder angewandten beruflichen Qualifikationen für die Entwicklung der Herkunftsregion sinnvoll eingesetzt werden können. Dazu werden unterschiedliche Formate angeboten (Vorträge, Workshops). Interessierte sind herzlich Willkommen in ungezwungener, familiärer Atmosphäre an unseren Treffen teilzunehmen.

Zeit: auf Anfrage

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Kontakt: Tel.: 3 82 40 30, E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

### ■ **Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel I”**

Alle, die Lust am Handarbeiten haben (Stricken, Häkeln, Sticken und Ähnliches), sollten sich angesprochen fühlen.

Zeit: jeden Dienstag im Monat, 10:00–11:30 Uhr

Ort: Café Lutetia, Judenstraße 10, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

### ■ **Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel II”**

Alle, die Lust am Handarbeiten haben (Stricken, Häkeln, Sticken und Ähnliches), sollten sich angesprochen fühlen.

Zeit: jeden zweiten Samstag im Monat ab 14:30 Uhr

Ort: Restaurant im IKEA Spandau, Gewerbehof 10, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 3 33 50 26

### ■ **Intuitives Gestalten: Kunsttherapeutisches Gruppenangebot**

Vorgespräch erforderlich

Zeit: Donnerstag, 15:00 Uhr und nach Vereinbarung

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

### ■ **Kreatives Schreiben – Selbsterfahrung neu gestalten**

Durch das einfache Schreiben lernen wir uns auf ganz neue Art kennen. Bei uns steht es jeder/jedem frei, ob sie/er seine Texte mit den anderen teilen oder als geheime Schätze mit nach Hause nehmen möchte.

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat 16:30–18:00 Uhr

Ort: Charlottentreff

Wattstr. 14, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt,

Tel.: 382 40 30, E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

### ■ Literaturgruppe Siemensstadt

Es wird klassische Literatur gelesen. Diese Gruppe ist geeignet für Menschen, die Freude daran haben, gemeinsam zu lesen und darüber zu sprechen.

bedeutet, und schauen, ob sie uns Perspektiven für unser zukünftiges Leben eröffnet.

Zeit: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 16:00–18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

### ■ Literarischer Gesprächskreis in der Altstadt Spandau

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

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, 17:00–19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze

Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

### ■ Integrative Seniorinnengruppe „Sonnenblumen“

Zeit: Dienstag, 15:00–17:00 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 11 91

### ■ Seniorengymnastikgruppe „Fit im besten Alter“

Zeit: Di. 09:00 bis 10:00 und 10:30–11:30 Uhr

Ort: Gemeinwesenverein Haselhorst e. V., Romy-Schneider-Str. 6, 13599 Berlin

Kontakt: Tel.: 334 51 51

### ■ Singekreis

Zeit: jeden ersten Montag und zweiten Freitag im Monat, 10:30–13:00 Uhr

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

Kontakt: Frau Kopp-Gödecke, Tel.: 334 51 51

### ■ „Fröhlicher leben“

Zeit: am letzten Donnerstag im Monat, 17:00–20:00 Uhr

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

Kontakt: Frau Kopp-Gödecke, Tel.: 334 51 51

### ■ Spielegruppe

Wir sind eine Gruppe von Menschen zwischen 50 und 70 Jahren, die sich jede Woche hauptsächlich zu gemeinsamen Gesellschaftsspielen trifft.

Zeit: Donnerstag, 12:30–15:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26



### ■ **Tabital Pulaaku – Deutschland e. V. (Vertretung der Fulbe in Deutschland)**

Tabital Pulaaku – Deutschland e. V. ist Mitglied des Dachverbandes Tabital Pulaaku International. Anliegen des Vereins ist es, die Interessen der Fulbe (ein in großen Teilen Westafrikas verbreitetes ursprünglich nomadisierendes Volk, das heute aber überwiegend sesshaft ist) in Deutschland zu repräsentieren. Ferner soll, den in Deutschland lebenden Fulbe-Mitgliedern, ein Raum zur Vernetzung und zum Austausch gegeben werden.

Zeit: jeden ersten und dritten Sonntag im Monat, 16:00–18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Tel.: 382 40 30, shtsiemensstadt@casa-ev.de

### ■ **Yoga für Frauen**

Zeit: jeden Montag, 19:45–21:15 Uhr

Ort: Ballettsaal, Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Trixi Hübner oder SHT Mauerritze, Tel.: 333 50 26

### ■ **Yoga (Gemischte Gruppe)**

Zeit: jeden Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr

Ort: Ballettsaal, Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Rodeck oder SHT Mauerritze, Tel.: 333 50 26

## GESUNDHEIT / KRANKHEIT

### ■ **Angebote für Menschen mit Sehproblemen**

Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V.,  
Bezirksgruppe Spandau

Zeit: jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 15:30 Uhr

Ort: Seniorenclub Lindenufer, Mauerstraße 10 a, 13597 Berlin

Kontakt: Tel.: 8 95 88 - 0, E-Mail: spandau@absv.de, Internet: www.absv.de

### ■ **Aphasie nach Schlaganfall**

Zeit: jeden ersten Donnerstag im Monat 15:00–17:30 Uhr,

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Frau Bähr, Tel.: 3 33 50 26 oder E-Mail: spandau@aphasiker-berlin.de

Online-Treff vom Landesverband, jeden Mittwoch um 16:00 Uhr, www.aphasiker-berlin.de

### ■ **Blasrohrsport Ortsgruppe des TSV Spandau**

Das Blasrohrschießen hat eine lange Tradition und galt lange nur als Jagdwaffe von Ureinwohnern. Nachdem Hobbysportler\*innen aus Japan diese Blasrohre aus Stahl-, Aluminium-; Bambus- oder Kohlefaserrohre nachgebaut haben und auf Ziele von bis zu 15 Meter Entfernung schossen, entwickelte sich eine neue Trendsportart. Was wird geschult: Verbesserung der Körperspannung, die aufrechte Haltung vermittelt den Eindruck von

Würde und Anmut. Erweiterung des Lungenvolumens und der Kondition, ggf. Verbesserung der Atembeschwerden. Gefördert durch den Behinderten Sportverband Berlins und dem Blasrohr-Sportverband Deutschland e.V.

Zeit: Sonntag von 10:30–13:00 Uhr

Ort: im Winter: Turnhalle des Gesundheitsamtes, Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin  
im Sommer nach Absprache: Bogensportgelände des TSV Spandau 1860, Havelchaussee, Ecke Elsgraben

Kontakt: Geschäftsstelle TSV Spandau 1860, Askanienring 150, 13585 Berlin  
Burkhard Mirus, Tel.: 0151 - 73 03 29 14, E-Mail: blasrohr@tsv-spandau-1860.de

■ **Morbus Bechterew** – Selbsthilfegruppe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew  
Wir sind eine Gruppe von Morbus Bechterew betroffener Frauen und Männer, die sich regelmäßig zu Gesprächen und Gymnastik trifft.

Zeit: nach telefonischer Absprache

Ort: Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde zu Staaken  
Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin

Kontakt: Christine Weitzner, Tel.: 375 33 85

#### ■ **Borreliose-Selbsthilfegruppe Berlin-Spandau**

Das Angebot richtet sich an Betroffene mit Borreliose und Co-Infektionen. Gemeinsam wollen wir unsere Situation besser verstehen und uns im Heilungsprozess unterstützen.

Zeit: jeden ersten Freitag im Monat, 18:00–20:00 Uhr

Ort/Anm.: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
Wattstraße 13, 13629 Berlin

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

#### ■ **Selbsthilfegruppe für brustkrebsoperierte Frauen-Krebs**

Offene Gruppe für Erfahrungsaustausch, Expertenvorträge, Ausflüge

Zeit: jeden 2. Mo. im Monat 10:00–12:00 Uhr (Teilnahme nach tel. Anmeldung)

Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen  
Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

Kontakt: Frau Böhm, Tel.: 36 99 76 45-44

#### ■ **Entspannungskurs – Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leicht und schnell zu erlernende Methodemit nachgewiesener Wirksamkeit. Der Kurs ist auch für mobilitätseingeschränkte Menschen. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Zeit: freitags von 12:00–13:00 Uhr

Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen,  
Gesundheitsamt Spandau  
Melanchthonstr. 8, Turnhalle

Kontakt: Frau Schildbach, Tel.: 36 99 76-15/-11

**■ Fibromyalgie Selbsthilfegruppe I in der Altstadt Spandau**

Zeit: jeden zweiten Montag im Monat, 17:30–19:00 Uhr,  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Frau Thyroke, E-Mail: ute.thyroke.fibro@web.de

**■ Fibromyalgie Selbsthilfegruppe II online**

Zeit: jeden dritten Montag im Monat, um 19:00 Uhr  
Kontakt: Frau Thyroke, E-Mail: ute.thyroke.fibro@web.de oder [www.fibromyalgie-liga.de](http://www.fibromyalgie-liga.de)

**■ Frauen Selbsthilfe Krebs**

Neben Gruppengesprächen Beratung von einer erfahrenen Psychoonkologin  
Zeit: jeden zweiten Montag, 09:30–11:00 Uhr,  
jeden vierten Montag im Monat, 17:15–18:45 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

**■ Selbsthilfegruppe für krebserkrankte Frauen Gruppe II**

Die SHG bilden Frauen, die jetzt oder schon vor längerer Zeit an Krebs erkrankt sind. Jede einzelne findet bei uns ein offenes Ohr. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, Mut machen und unsere Selbstheilungskräfte stärken. Wir passen aufeinander auf.

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 17:00–19:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

**■ Der herzkranke Diabetiker (DHD) und Diabetikerkreis Typ II sucht weitere Betroffene**

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat 15:00–17:00 Uhr  
(persönliche Beratung bitte mit telefonischer Voranmeldung)  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
Kontakt: Tel.: 851 88 10 oder 333 50 26

**■ Diabetikergruppe Typ I**

Zeit: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, 17:00–19:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin  
Kontakt: Tel.: 382 40 30

**■ CED – Chronisch entzündliche Darmkrankheiten (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa)**

Zeit: jeden zweiten Dienstag im Monat, 19:00–20:30 Uhr  
Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin oder extern  
Kontakt: Frau Reinhardt, E-Mail: [petra-ced2022@web.de](mailto:petra-ced2022@web.de) oder Tel.: 333 50 26

**■ Multiple Sklerose-Gruppe**

Zeit: jeden vierten Mittwoch im Monat, 12.30 Uhr  
Ort: Seniorenklub Südpark, Weverstr. 38, 13595 Berlin  
Kontakt: Klubleitung: Frau Art: 36 28 67 99

### ■ Lymphödem-, Lipödem-Selbsthilfegruppe

Neue Selbsthilfegruppe zur gegenseitigen Unterstützung und zum Erfahrungsaustausch über Therapiemöglichkeiten etc. Angeleitet von einer selbst betroffenen Psychologin und Krankengymnastin.

Zeit: jeden zweiten Samstag im Monat, 14:00–17:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze über Tel.: 333 50 26

### ■ Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(wie zum Beispiel Laktose-, Fruktose-, Gluten- und Histamin-Intoleranz)

Austausch von Betroffenen mit Unterstützung einer betroffenen Heilpraktikerin.

Zeit: jeden ersten Montag im Monat, 16:30–18:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin oder extern

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

### ■ Selbsthilfegruppe Parkinson (Anmeldung erwünscht)

Zeit: jeden dritten Montag im Monat, 15:00–17:00 Uhr

Ort: Fördererverein Heerstraße Nord e.V., Obstallee 22 c (Clubraum), 13593 Berlin

Kontakt: Frau Monika Rüter, Tel.: 363 11 46 oder 0160 - 873 02 79

### ■ Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

Zeit: Donnerstag 17:00–18:00 Uhr, Freitag 09:00–10:00 Uhr, 10:00–11:00 Uhr

Ort: Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidsranke Menschen

Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

Kontakt: Tel.: 36 99 76-44 /-45

### ■ Rheuma-Liga-Berlin e.V.

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

Zeit: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 15:00–16:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

## PSYCHOSOZIALE THEMEN

### ■ AGUS I Gruppe für Angehörige um Suizid

Zeit: jeden zweiten Montag im Monat, 19:00–21:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

### ■ Angst und Panikzustände

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

Zeit: Gruppe 1: Dienstag, 17:15–18:45 Uhr für Frauen – sporadisch angeleitet  
 Gruppe 3: Donnerstag, 10:00–11:30 Uhr für Frauen  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

#### ■ **APK Angehörigengruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen**

Zeit: jeden dritten Freitag im Monat, 17:00–19:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26 oder [www.apk-berlin.de/de](http://www.apk-berlin.de/de)

#### ■ **„Aufräumen! Na klar!**

Das sind wir! Wir haben den Sinn für Ordnung vergessen... Wir verdrängen, was in unserem Leben passiert ist! Uns alleine fällt es schwer, sich von Gegenständen zu trennen. Gemeinsam suchen wir den richtigen Weg.

Zeit: jeden ersten und dritten Montag, 18:00–20:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin  
 Kontakt: E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de), Tel.: 382 40 30

#### ■ **Aussteiger Zeugen Jehovas**

Sind Sie bereits bei den Zeugen Jehovas “ausgestiegen” oder spielen Sie mit dem Gedanken “auszusteigen”? Was kommt danach? Wie gehen Sie mit Ihrem neuen Leben um? Wir tauschen uns aus, unterstützen uns gegenseitig, um mit dem Ausstieg fertig zu werden.

Zeit: Präsenz: jeden ersten Samstag im Monat, 14:00–16:00 Uhr  
 Online: jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00–20:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin  
 Kontakt: Tel.: 382 40 30 oder E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

#### ■ **bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.**

Zeit: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 18:00–19:30 Uhr  
 Ort: Vivantes Klinikum Spandau, Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin  
 Konferenzraum, Haus 4, 2. Stock, rechts  
 Kontakt: Tel.: 12 08 97 49, E-Mail: [SHG-Spandau@bipolaris-mail.de](mailto:SHG-Spandau@bipolaris-mail.de)

#### ■ **Borderline-Selbsthilfe für Frauen (ohne Anmeldung möglich)**

Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 17:00–19:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 3 82 40 30

#### ■ **Corona Austauschgruppe (in Gründung)**

Zeit: jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, 18:00–20:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin  
 Kontakt: Tel.: 3 82 40 30 oder Tel.: 0163 - 584 47 04

### ■ Covid 19 Langzeitfolgen Selbsthilfegruppe (online)

Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen von Long Covid/Post Covid über persönliche Erfahrungen austauschen, Bewältigungsstrategien besprechen, nützliche Hinweise für den Alltag überlegen, auch mal lachen? Dann melden Sie sich einfach bei uns.

Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 17:00–19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

### ■ Depressionen-Freitagsgruppe

Altersgemischte Gruppe für Menschen mit Depressionen. Antriebslosigkeit, alles grau in grau, der Alltag wird zu einer einzigen Anstrengung "Komm zu uns, uns geht es allen so!"

Zeit: jeden Freitag, 17:00–19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

### ■ Depression - Junge Selbsthilfe (in Gründung)

Du leidest unter Depressionen und möchtest dich mit anderen darüber austauschen?

Der Alltag fällt dir schwer und du fühlst dich mit deinen Problemen alleine gelassen?

Dann melde dich, wir stärken uns gegenseitig.

Zeit: Gründungstreffen in der Woche, die regulären Treffen am Samstag

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

### ■ Ess-Brech-Sucht auch im Alter

Ich möchte Menschen treffen, mit denen ich mich austauschen kann, die mich verstehen, vor denen ich mich nicht schämen muss. Menschen mit derselben Gier, demselben Verlangen und denselben Schuldgefühlen. Und deshalb mein Aufruf zu einer Selbsthilfegruppe. Hast Du Lust? Wollen wir es wagen?

Zeit: jeden 4. Samstag im Monat, 15.00–18.30 Uhr

Ort: SHT Mauerritze, Mauerstraße 6, 13597 Berlin

Kosten: 1,00 Euro Raummiete im Monat

Kontakt: Tel.: 333 50 26, E-Mail: shtmauerritze@casa-ev.de

### ■ Selbsthilfegruppe Depressionen

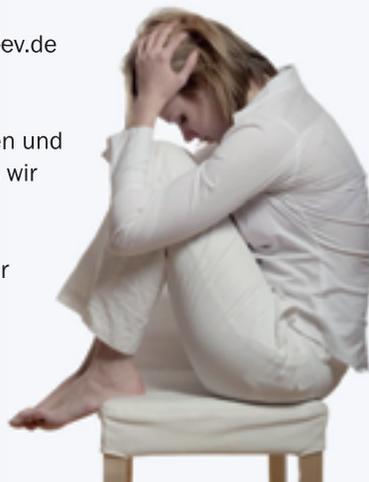
Wir werden im geschützten Rahmen über unsere Interessen und Probleme sprechen. Dabei werden wir darauf achten, dass wir uns mehr auf Lösungsmöglichkeiten konzentrieren als auf Bestandsaufnahme.

Zeit: 2. und 4. Donnerstag im Monat, ab 16:30 Uhr

Ort: Gemeinwesenverein Heerstraße Nord

Obstallee 22 d, 13593 Berlin

Kontakt: Tel.: 363 41 12



### ■ **Gesprächskreis mit Fluchterfahrung in arabischer Sprache (in Gründung)**

In der Gruppe tauschen wir uns über Erfahrungen mit Flucht und Vertreibung aus. Wir reden darüber, was wir an materiellen Dingen zurückgelassen haben oder sprechen über Bezugspunkte, z.B. die eigene Sprache oder die mitgebrachten Traditionen, die uns das Gefühl von Sicherheit geben.

Zeit: jeden zweiten und vierten Samstag im Monat, 16:00–19:00 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Tel.: 382 40 30

### ■ **HOPE**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Frauen, die von sexuellem Missbrauch und Gewalt betroffen sind. Egal, ob dir dein Missbrauch bewusst ist, oder du nur ein vages Gefühl hast. Wir kennen beides. Wir bieten einen geschützten Ort für gegenseitige Unterstützung und Austausch.

Zeit: nur auf telefonische Anfrage

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Tel.: 382 40 30, E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

### ■ **Mobbing, Burnout, Depression**

In unserer Gruppe helfen wir, die Mechanismen von Mobbing und deren Folgen zu erkennen und Wege heraus zu finden.

Zeit: jeden dritten Dienstag im Monat

Ort: Gemeindezentrum Gatow, Plivierstraße 3, 14089 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

### ■ **Narzissmusbetroffene, Opfer emotionaler Gewalt – Selbsthilfe**

Zeit: Präsenz: jeden ersten und dritten Montag im Monat: 17:00–18:30 Uhr

Online: jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00–19:30 Uhr

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Tel.: 333 50 26 oder via WhatsApp: 0152 - 23 67 95 79

### ■ **Narzissmusbetroffene, SHG I – Opfer emotionaler Gewalt (Online-Gruppe)**

Zeit: jeden zweiten Donnerstag im Monat, 18:00–19:00 Uhr

Ort: online, der Link wird einen Tag vorher zugesendet

Kontakt: via WhatsApp, 0152 - 23 67 95 79, GS: Frau Bamberg

### ■ **SHG Kleptomanie – online oder in Präsenz**

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Tel.: 382 40 30 oder E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

### ■ **Trauern und Abschied nehmen**

Zeit: bitte telefonisch erfragen

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Tel.: 333 50 26, E-Mail: shtmauerritzecasa-ev.de

### ■ VHTS – Verein Humane Trennung und Scheidung e. V.

Wir bieten Hilfe für Eltern und Kinder in der Trennungs- und Scheidungskrise und bei den damit verbundenen Problemen.

Zeit: jeden ersten Freitag im Monat, 19:30–22:00 Uhr  
(mit Familienrechtsberatung ab 18:00 Uhr)

Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26 oder E-Mail: mail@vhts.de

## SUCHT

### ■ Al-Anon – Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern.

Zeit: jeden zweiten und vierten Freitag im Monat, 20:00 Uhr

Ort: St. Nikolai Kirchengemeinde, Gemeindehaus, Jüdenstr. 33 - 35, 13597 Berlin

### ■ Alkoholselbsthilfegruppe Regenbogen

Interessierte können sich informieren.

Zeit: Dienstag und Samstag, 19:00–21:00 Uhr (auch Angehörige und Freunde)

Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin

Kontakt: Treffpunkt Regenbogen, Tel.: 336 10 36 oder Detlef Beck, Tel.: 795 47 53

### ■ Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin e. V. (Gustav-Meyer-Str. 7, 14195 Berlin)

Zeit: Dienstag, 19:00–21:00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai, Gemeindehaus, Jüdenstr. 33 - 35, 13597 Berlin

Kontakt: Beratungsstelle, Tel.: 84 10 94 44

### ■ Anonyme Alkoholiker (AA) – Kontaktstelle für Berlin und Brandenburg

Zeit: Dienstag, 15:00–18:00 Uhr / Mittwoch, 15:00–18:00 Uhr  
Donnerstag, 13:00–16:00 Uhr / Freitag, 16:00–19:00 Uhr

Ort: 10409 Berlin-Prenzlauer Berg, Naugarder Straße 43

Kontakt: E-Mail: aa-berlin@anonyme-alkoholiker.de

### ■ Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband

Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen

Zeit: jeden letzten Montag im Monat, 19:00–21.00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Klosterfelde, Seegfelder Str. 116, 13583 Berlin oder online

Kontakt: E-Mail: info@ekkb.de, Internet: www.ekkb.de

### ■ Elternkreise drogenabhängiger Jugendlicher Landesverband Berlin-Brandenburg EKBB e.V.

Zeit: jeden ersten und dritten Montag im Monat, 19:00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Klosterfelde, Seegfelder Str. 116, 13583 Berlin

Kontakt: Frau Hinze, Frau Weiß, Tel.: 25 75 97 29 oder 0152 - 53 11 63 23

### ■ Frauen brauchen klare Köpfe

Gruppe für Alkoholikerinnen, die offen über alle sie betreffenden Themen (Sexualität, Gewalt, Probleme in der Partnerschaft...) reden können, um so eine zufriedene Trockenheit zu erlangen bzw. zu erhalten. Für Mütter mit kleinen Kindern bieten wir Kinderbetreuung an, bitte vorher anmelden!

Zeit: jeden Dienstag, 11:30–12:30 Uhr

Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin

Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 335 11 91

### ■ KREUZBUND – Diözesanverband Berlin e.V.

Der Kreuzbund bietet Suchtkranken und Angehörigen Hilfe, um aus der Sucht auszu-steigen. In Selbsthilfegruppen erfahren sie durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe. Jeder Mensch ist beim Kreuzbund herzlich willkommen. Die Gruppenarbeit ermöglicht den Teilnehmern, ihre Probleme zu lösen, sich im Alltag zurechtzufinden und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Die Gruppenarbeit ist auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten und bietet Hilfe durch die Gruppenmitglieder.

#### Gruppe Flankenschanze

Zeit: Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr

Ort: 13581 Berlin, Flankenschanze 43, Eingang Galenstraße  
im Gemeindehaus St. Marien

Kontakt: Hannelore Leißner, Tel.: 304 81 76 oder 0157 - 74 53 29 71  
Thorsten Walter, 0173 - 602 88 76, E-Mail: flankenschanze@kreuzbund-berlin.de

#### Gruppe Gorgasring

Zeit: Montag, 19:00–20:30 Uhr

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

Kontakt: Hartmut Knorr, Tel.: 334 05 89, E-Mail: gorgasring@kreuzbund-berlin.de

#### Gruppe Grunewaldstraße

Zeit: Dienstag, 19:30–21:00 Uhr

Ort: 13597 Berlin, Grunewaldstr. 7 / Ecke Ruhlebener Str. im Gemeindehaus

Kontakt: Bernd Schuck, Tel.: 0173 - 998 92 61  
E-Mail: grunewaldstrasse@kreuzbund-berlin.de

#### Gruppe Kladower Damm

Zeit: Donnerstag, 19:15–20:45 Uhr

Ort: 14089 Berlin, Kladower Damm 369, im Gemeindehaus  
www.ev-dorfkirche-kladow.de

Kontakt: Klaus Noack, Tel: 36 80 89 29 oder 0157 - 78 91 21 08  
Heidi Krafft, Tel.: 36 80 46 80  
E-Mail: kladowerdamm@kreuzbund-berlin.de



### Gruppe Maulbeerallee

Zeit: Freitag, 19:00–20:30 Uhr  
 Ort: 13593 Berlin, Maulbeerallee 15, im Gemeindehaus  
 Kontakt: Helmut Volkmann, Tel.: 0176 - 49 84 71 15  
 E-Mail: maulbeerallee@kreuzbund-berlin.de 

### Gruppe Weißenburger Straße

Zeit: Donnerstag 19:30–21:00 Uhr  
 Ort: 13595 Berlin, Weißenburger Straße 9 - 11, im Gemeindehaus  
 Kontakt: Christine Tetzlaff, Tel.: 33 50 58 42  
 Olaf Juhnke, Tel.: 0151 - 22 05 39 27  
 E-Mail: weissenburger@kreuzbund-berlin.de

### Gruppe Wichernstraße

Zeit: Montag, 19:30–21:00 Uhr  
 Ort: 13587 Berlin, Wichernstraße 14, im Gemeindehaus  
 Kontakt: Axel Schönwald, Tel.: 35 13 59 39  
 E-Mail: wichernstrasse@kreuzbund-berlin.de

### ■ Narcotics Anonymos (NA-Gruppe)

Narcotics Anonymos ist eine gemeinnützige Organisation für genesende Süchtige von legalen und illegalen Drogen. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit der Einnahme der Droge aufzuhören. Interessierte können ohne Anmeldung zu den Gruppentreffen kommen.

Zeit: Montag, 19:00–20:30 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

### ■ „Verein alkoholfreies Leben“ (VAL)

Zeit: Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr (ohne Anmeldung)  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Tel.: 333 50 26

### ■ VISTA – Nachsorge für Alkoholranke

Zeit: jeden zweiten und vierten Freitag  
 im Monat, 17:00–18:30 Uhr  
 Ort: Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze  
 Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
 Kontakt: Tel.: 333 50 26



## BEZIRKLICHE BERATUNGSSTELLEN

### ■ **Beratungsstellen des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes:**

Klosterstr. 36, Aufgang A (Ruhlebener Str.), 13581 Berlin

Tel.: 90 279 - 22 54/ - 22 56

Sprechzeiten: Dienstag 13:00–15:00, Freitag 09:00–11:00 Uhr

Hermann-Schmidt-Weg 6, 13589 Berlin,

Tel.: 902 79 - 86 70

Sprechzeit: Montag 13:00–15:00 Uhr

Goldbeckweg 29, 13599 Berlin,

Tel.: 902 79 - 86 41

Sprechzeit: Donnerstag 13:00–15:00 Uhr

Räcknitzer Steig 8, 13593 Berlin,

Tel.: 36 47 81 11

Sprechzeit: Montag 13:00–15:00 Uhr

**Spätsprechstunde für alle Spandauer Familien:** Donnerstag 16:00–18:00 Uhr

Klosterstr. 36, Aufgang A (Ruhlebener Str.)

### ■ **Zahnärztlicher Dienst**

Melanchthonstr. 7 – 9, 13595 Berlin,

Anmeldung: Tel.: 902 79 - 26 16 / 902 79 - 23 56

E-Mail: l.mueller@ba-spandau.berlin.de

Fachbereichsleitung: Herr Dr. Müller

Tel.: 902 79 - 24 53, Fax: 902 79 - 55 03

Sprechzeiten: Donnerstag 12:00–14:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

### ■ **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD)**

Klosterstr. 36, 13581 Berlin

Tel.: 902 79 - 27 59

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

### ■ **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Unkompliziert können Sie Montag bis Freitag von 08:00–16:00 Uhr telefonisch Kontakt aufnehmen, um telefonische Beratung in Anspruch zu nehmen oder individuelle Termine zur Beratung zu vereinbaren. Das Angebot ist kostenlos, die Gespräche sind vertraulich.

Tel.: 902 79 - 23 55

E-Mail: ges3@ba-spandau.berlin.de

### ■ **Impfberatungsstelle in Spandau**

Beratung zu Impfungen für alle Lebensabschnitte (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) nach STIKO, Überprüfung Ihres Impfschutzes anhand des Impfbuches. Wir bitten um eine telefonische Terminvereinbarung unter:

Tel.: 902 79 - 40 83/- 41 31/- 41 32

Ort: Raum 1121/1122 im Rathaus Spandau

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

### ■ **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Krebs und chronischen Erkrankungen**

Melanchthonstr. 8, 13595 Berlin

Tel.: 36 99 76 11

E-Mail: [ges3b@ba-spandau.berlin.de](mailto:ges3b@ba-spandau.berlin.de)

Offene Sprechstunden: Dienstag 09:00–12:00 Uhr, Donnerstag 15:00–17:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

*Weitere Informationen zu den Fachbereichen des Gesundheitsamtes Spandau, den jeweiligen Aufgaben und verschiedenen medizinischen und psychosozialen Beratungsangeboten sowie ärztlichen Untersuchungen erhalten Sie unter:*

*<https://www.berlin.de/ba-spandau/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/die-fachbereiche-des-gesundheitsamts-spandau-von-berlin-230946.php>*

## ALTER UND PFLEGE / DEMENZLOTSEN

### **Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau**

Standort Stadtteilzentrum Siemensstadt:

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt: Susanne Pohlmann, Tel.: 93 62 23 80

Sprechzeiten: Dienstag und Freitag 12:00–14:00 Uhr

### **Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau**

Standort Altstadt

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Kontakt: Dirk Häsel, Tel.: 3 53 89 66

Sprechzeiten: Dienstag 11:00–14:00 Uhr und Donnerstag 11:00–14:00 Uhr

E-Mail: [kpe-spandau@casa-ev.de](mailto:kpe-spandau@casa-ev.de) (für beide Standorte)

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

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

**Pflegestützpunkte im Bezirk Spandau:****Standort Galenstraße**

Galenstraße 14, 13597 Berlin, Tel.: 902 79 - 20 26, Fax: 902 79 - 75 60  
E-Mail: spandau@pspberlin.de, Internet: www.hilfelotse-berlin.de  
Dienstag 09:00–15:00 Uhr, Donnerstag 12:00–18:00 Uhr  
Terminvereinbarung Videoberatung

**Standort Heerstraße**

Heerstraße 440, 13593 Berlin, Tel.: 3 38 53 64 - 30, Fax: 3 38 53 64 - 39  
E-Mail: staaken@pspberlin.de  
Dienstag 09:00–15:00 Uhr, Donnerstag 12:00–18:00 Uhr  
Terminvereinbarung Videoberatung

**Standort Nonnendammallee**

Nonnendammallee 104, 13629 Berlin, Tel: 25 79 49 281, Fax: 25 79 49 60 281  
E-Mail: siemensstadt@pspberlin.de  
Dienstag 09:00–15:00 Uhr, Donnerstag 12:00–18:00 Uhr  
Terminvereinbarung Videoberatung

**Zu welchem Stützpunkt gehört welche Außenstelle?****Außenstelle Falkenhagener Feld**

Kraepelinweg 1, 13589 Berlin  
Tel.: 3 38 53 64 - 30, Fax: 3 38 53 64 - 39  
E-Mail: staaken@pspberlin.de  
jeden zweiten Freitag im Monat, 10:00–14:00 Uhr

**Außenstelle Kladower Damm**

Kladower Damm 223, 14089 Berlin, Deutschland Konferenzraum E103  
Tel.: 33 85 36 430

**Außenstelle Sakrower Landstraße**

Sakrower Landstraße 4, 14089 Berlin  
Tel.: 338 53 64 - 30  
jeden zweiten Montag im Monat, 09:00–14:00 Uhr

**Außenstelle Sprengelstraße**

Seniorentreff, Sprengelstraße 15, 13595 Berlin  
Tel: 25 79 49-281  
E-Mail: siemensstadt@pspberlin.de  
jeden ersten Freitag im Monat, 10:00–16:00 Uhr

**Außenstelle Streitstraße**

Streitstraße 60, 13587 Berlin

Tel.: 902 79 - 20 26, Fax: 902 79 - 75 60

E-Mail: spandau@pspberlin.de

jeden zweiten Montag im Monat, 10:00–12:00 Uhr (nach Terminvereinbarung)

**FRAUEN UND MÄDCHEN / FAMILIE UND JUGEND****■ Jugendberatungshaus Spandau**

Hasenmark 21, 13585 Berlin, Tel.: 36 75 37 18

Internet: [www.jbh-spandau.de](http://www.jbh-spandau.de)

**■ Jugend- und Suchtberatung Spandau**

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.,

Hasenmark 21, 13585 Berlin, Tel.: 66 63 36 - 30, Fax: 66 63 33 - 39

Terminvereinbarung unter Tel.: 779 078 970

E-Mail: [sucht-spandau@caritas-berlin.de](mailto:sucht-spandau@caritas-berlin.de)

**■ Eulalia Eigensinn Kommunikation und Aktion für Frauen**

Lutherstr. 13, 13585 Berlin, Tel.: 3 35 11 91

Öffnungszeiten: Mo.–Do. 10:00–14:00 Uhr und nach Vereinbarung

Internet: [www.eulalia-eigensinn.de](http://www.eulalia-eigensinn.de)

**■ Hînbûn - Internationales Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen und ihre Familien**

Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin, Tel.: 3 36 66 62, Fax: 3 36 69 36

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

E-Mail: [info@hinbun.de](mailto:info@hinbun.de)

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

**■ Immanuel Beratung Spandau –****Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung**

Achenbachstr. 15, 13585 Berlin, Tel.: 030 447262-135

E-Mail: [schwangerenberatung.spandau@immanuel.de](mailto:schwangerenberatung.spandau@immanuel.de)

**■ Ambulante Babylotsin – Schwanger? Was nun? Wo gibt es welche Hilfen?**

Kostenlose Beratung für Schwangere mit jeglichen Nöten, Sorgen oder psychosozialen Problemen.

Zeit: jeden dritten Mittwoch im Monat, 09:00–11:00 Uhr

Ort: Stadtteilladen Wilhelmstadt, Adamstr. 39, 13595 Berlin

Anmeldung: Carola Tibursky, Tel.: 37 02 22 28,

E-Mail: [carola.tibursky@jsd.de](mailto:carola.tibursky@jsd.de)

**■ Familienhebammensprechstunde für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr**

Zeit: Montag 11:00 Uhr  
Ort: Eulalia Eigensinn, Lutherstr. 13, 13585 Berlin  
Kontakt: Eulalia Eigensinn, Tel.: 3 35 11 91

**■ Mobiles Lotsenteam**

Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen Themen in Flüchtlingsunterkünften (Spandau), Familienzentren oder nach der Geburt im Waldkrankenhaus für Schwangere und Kinder von 0 - 12 Jahren

Ort: Ev. Waldkrankenhaus Spandau, Stadtrandstraße 555, 13589 Berlin  
Kontakt: Tel.: 37 02 21 74 oder 37 02 29 071  
Sprachen: Arabisch, Farsi, Englisch und Deutsch

## SEELISCHE GESUNDHEIT / SUCHT

**■ Alkohol- und Medikamentenberatung Spandau**

Carl-Schurz-Straße 31, 13597 Berlin  
Tel.: 35 53 08 - 770  
E-Mail: [spandau@vistaberlin.de](mailto:spandau@vistaberlin.de)  
Sprechzeiten: Montag - Donnerstag 09:00–16:00 Uhr, Freitag 09:00–14:00 Uhr

**■ Kontakt- und Beratungsstelle „Treffpunkt Borkumer Straße“ – GINKO Berlin**

Borkumer Str. 19, 13581 Berlin  
Tel.: 333 10 55  
Fax: 35 30 20 41  
E-Mail: [tb@ginko-berlin.de](mailto:tb@ginko-berlin.de)  
Öffnungszeiten: Mo. 10:00–13:00 Uhr, Di. 16:00–19:00 Uhr, Mi. 13:00–16:00 Uhr  
Do. 13:00–16:00 Uhr, Fr. 13:00–16:00 Uhr, So. 14:00–17:00 Uhr

**■ SPAX-Kontakt- und Beratungsstelle**

Schönwalder Str. 27, 13585 Berlin  
Tel.: 74 92 79 51  
E-Mail: [spax@fixpunkt.org](mailto:spax@fixpunkt.org)

**■ Vertrauens- und Beschwerdestelle für seelische Gesundheit Spandau**

Galenstr. 39, 13597 Berlin  
Wir sind eine unabhängige Beratungsstelle und unterstützen Sie bei Problemen und Fragen im ambulanten psychiatrischen Versorgungssystem von Berlin-Spandau. Vereinbaren Sie bitte telefonisch oder per Mail einen Termin für eine persönliche Beratung.  
Tel.: 0174 - 192 15 77  
E-Mail: [info@vb-spandau.de](mailto:info@vb-spandau.de)  
Internet: [www.vb-spandau.de](http://www.vb-spandau.de)

## SOZIALBERATUNG

### ■ Immanuel Beratung Spandau

Standort: Falkenhagener Feld, Burbacher Weg 4, 13583 Berlin, Tel.: 44 72 62 - 125

Standort: Altstadt, Charlottenstraße 3, 13597 Berlin, Tel.: 44 72 62-145

E-Mail: [beratung.spandau@immanuel.de](mailto:beratung.spandau@immanuel.de)

### ■ Schuldner- und Insolvenzberatung – AWO

Betckestr. 7, 13595 Berlin, Tel.: 36 28 38 66, E-Mail: [verwaltung@awo-spandau-sib.de](mailto:verwaltung@awo-spandau-sib.de)

Offene Sprechstunde: Do 15:00–18:00 Uhr (Anmeldung 14:30–17:30 Uhr)

P-Konto Sprechstunde: Mi 09:00–11:00 Uhr

Außenstellen:

Do. 10:00–12:00 Uhr, in den Räumen der Jobassistenz,

Brunsbütteler Damm 75, 13581 Berlin

Di. 15:00–17:00 Uhr, Klubhaus Falkenhagener Feld

Westerwaldstr. 13, 13589 Berlin

(tel. Voranmeldung unter Tel.: 36 28 38 66)

### ■ Schuldner- und Insolvenzberatung Spandau im Treffpunkt Regenbogen

Lynarstr. 9, 13585 Berlin, Tel.: 336 30 53 oder 55 64 38 58

Öffnungszeiten: Mo. 11:00–16:00 Uhr, Di. 10:00–16:00 Uhr, Mi. 10:00–16:00 Uhr,

Do. 13:00–18:00 Uhr, Fr. 10:00–14:00 Uhr

E-Mail: [info@schuldnerberatung-spandau.de](mailto:info@schuldnerberatung-spandau.de)

Internet: [www.schuldnerberatung-spandau.de](http://www.schuldnerberatung-spandau.de)

## PATIENTENFÜRSPRECHER\*INNEN

### ■ Evangelisches Waldkrankenhaus

Stadttrandstr. 555-561, 13589 Berlin

(SOM) **Hans Vehlow**, Tel.: 0176 - 80 32 89 20, E-Mail: [patf-waldkh@berlin.de](mailto:patf-waldkh@berlin.de)

Sprechzeit: 2. Mittwoch im Monat 14:00–15:00 Uhr

### ■ Vivantes Klinikum Spandau – Memory Clinic

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin

(PSY) **Hannelore Krause**, Tel.: 361 72 13 (AB), E-Mail: [patf-viv.ksp-2@berlin.de](mailto:patf-viv.ksp-2@berlin.de)

Sprechzeit: jeden 2. Mittwoch im Monat, 10:00–12:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung

### ■ Wichernkrankenhaus Johannesstift Diakonie

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin

(SOM) **Jutta Hubatsch**, Tel.: 688 309 044, E-Mail: [patf-wichern@berlin.de](mailto:patf-wichern@berlin.de)

Sprechzeit: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

15:00–16:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

**■ Vivantes – Klinikum Spandau**

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin

(SOM) **Heike Ferse**, Tel.: 130 13 - 12 59 (AB), E-Mail: patf-viv.ksp-1@berlin.de

Sprechzeit: jeden Dienstag nach Vereinbarung

**■ Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe**

Kladower Damm 221, 14089 Berlin

(SOM) **Hans-Peter Kaiser**, Tel.: 35 50 85 28 (AB), E-Mail: patf-havelhoehe@berlin.de

Sprechzeit: 1. und 2. Dienstag im Monat 14:00–16:00 Uhr und telefonisch

**■ Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe**

Kladower Damm 223, 14089 Berlin

(SOM) **Ilona Nübel**, Tel.: 95 61 90 11 (AB), E-Mail: patf-median.kladow@berlin.de

Sprechzeit: 1. und 3. Mittwoch im Monat 14:00–16:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung

**■ Havelklinik**

Gatower Str. 191, 13595 Berlin

(SOM) **Manfred Hubatsch**, Tel.: 0176 - 12 45 81 73, E-Mail: patf-havelklinik@berlin.de

Sprechzeit: 1. und 3. Mittwoch im Monat 14:00–16:00 Uhr und nach tel. Vereinbarung

**■ DRK Kliniken Berlin Westend – Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin

(PSY) **Günter Czichon**, Tel.: 30 35 - 48 22, E-Mail: patf-drk.westend-som-psy@berlin.de

Sprechzeit: mittwochs von 11:00–13:00 Uhr (Zimmer 210, Eingang E 2)

## BEGEGNUNGSZENTREN NACH ORTSTEILEN

### Falkenhagener Feld

**■ Falkenhagener Feld West – Stadtteilzentrum in der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde**

Im Spektefeld 26, 13589 Berlin, Tel.: 373 62 53,

E-Mail: andrea.dolejs@paulgerhardtgemeinde.de

Internet: [www.paulgerhardtgemeinde.de/kontakt-stadtteilzentrum](http://www.paulgerhardtgemeinde.de/kontakt-stadtteilzentrum)

**■ Familienzentrums FIZ West an der Kita Wasserwerkstraße – HVD**

Wasserwerkstraße 3, 13589 Berlin

Tel.: 22 32 41 48

E-Mail: [fiz-wasserwerkstrasse@humanistischekitas.de](mailto:fiz-wasserwerkstrasse@humanistischekitas.de)

**■ Familienzentrums FIZ Ost an der Kita Fantasia – FiPP**

Hermann-Schmidt-Weg 5, 13589 Berlin

Tel.: 34 39 78 90

E-Mail: [fiz-ost@fippev.de](mailto:fiz-ost@fippev.de)

### Hakenfelde

#### ■ Stadtteilladen Hakenfelde

Streitstr. 60, 13587 Berlin, Tel.: 33 30 91 80, E-Mail: hakenfelde@gwv-haselhorst.de  
Internet: [www.gwv-haselhorst.de/nachbarschaft/hakenfelde](http://www.gwv-haselhorst.de/nachbarschaft/hakenfelde)

#### ■ Familienzentrum Villa Nova – Kompaxx

Rauchstr. 66, 13587 Berlin, Tel.: 33 77 61 16, E-Mail: villanova@kompaxx.de

### Spandau Mitte (Neustadt, Altstadt, Stresow)

#### ■ Paul-Schneider-Haus

Schonwalder Str. 23-24, 13585 Berlin, Tel.: 67 06 05 11  
E-Mail: [mehrgenerationenhaus@gwv-haselhorst.de](mailto:mehrgenerationenhaus@gwv-haselhorst.de)  
Internet: [www.paul-schneider-haus.de](http://www.paul-schneider-haus.de)

#### ■ Familienzentrum Kita Lasiuszeile – Jugendwohnen im Kiez

Lasiuszeile 6, 13585 Berlin, Tel.: 29 03 46 71  
E-Mail: [familienzentrum-lasius@jugendwohnen-berlin.de](mailto:familienzentrum-lasius@jugendwohnen-berlin.de)

#### ■ Familienzentrum Stresow – Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai

Grunewaldstraße 7, 13597 Berlin, Tel.: 35 12 65 95  
E-Mail: [s.schimke@familienzentrum-stresow.de](mailto:s.schimke@familienzentrum-stresow.de)

### Brunsbütteler Damm

#### ■ Staakentreff Brunsbütteler Damm

Brunsbütteler Damm 267, 13591 Berlin, Tel.: 0159 - 04 00 61 92 / 0157 - 33 66 01 71  
E-Mail: [staakentreff-bbd@gwv-heerstrasse.de](mailto:staakentreff-bbd@gwv-heerstrasse.de), Internet: [www.gwv-heerstrasse.de/orte/sbd](http://www.gwv-heerstrasse.de/orte/sbd)

### Heerstraße Nord

#### ■ Staakentreff Obstallee

Obstallee 22 e, 13593 Berlin, Tel.: 91 49 08 89, E-Mail: [gwvbln@aol.com](mailto:gwvbln@aol.com)  
Internet: [www.gwv-heerstrasse.de/orte/staakentreff-2](http://www.gwv-heerstrasse.de/orte/staakentreff-2)

#### ■ Familienzentrum Hermine – Trialog Jugendhilfe

Räcknitzer Steig 12 (Zugang nur über Maulbeerallee 23), 13593 Berlin  
Tel.: 36 40 38 77, E-Mail: [familienzentrum-hermine@trialog-berlin.de](mailto:familienzentrum-hermine@trialog-berlin.de)

#### ■ Familientreff Staaken – Gemeinwesenverein Heerstraße Nord

Obstallee 22d, 13593 Berlin, Tel.: 363 41 12, E-Mail: [post@familientreff-staaken.de](mailto:post@familientreff-staaken.de)

#### ■ Familientreff Pillnitzer Weg – Gemeinwesenverein Heerstraße Nord

Pillnitzer Weg 21, 13593 Berlin, Tel.: 0178 - 580 75 55,  
E-Mail: [post@familientreff-pi21.de](mailto:post@familientreff-pi21.de)

### Wilhelmstadt

#### ■ **Stadtteilladen Wilhelmstadt**

Adamstr. 39, 13595 Berlin, Tel. 902 79 - 35 73 (Mittwoch - Freitag)

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

Internet: [www.wilhelmstadt-bewegt.de/stadtteilladen](http://www.wilhelmstadt-bewegt.de/stadtteilladen)

#### ■ **Familienzentrum Wilhelmine – Trialog Jugendhilfe gGmbH**

Weverstraße 72, 13595 Berlin, Tel.: 93 95 21 97

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

### Haselhorst

#### ■ **Treffpunkt Burscheider Weg / Büro Gemeinwesenverein Haselhorst**

Burscheider Weg 21, 13599 Berlin, Tel.: 334 51 51

E-Mail: [info@gwv-haselhorst.de](mailto:info@gwv-haselhorst.de), Internet: [www.gwv-haselhorst.de](http://www.gwv-haselhorst.de)

#### ■ **Treffpunkt Pulvermühle**

Romy-Schneider-Str. 6, 13599 Berlin, Tel.: 35 40 28 89

#### ■ **HD-Café**

Haselhorster Damm 39, 13599 Berlin

### Siemensstadt

#### ■ **Stadtteilzentrum Siemensstadt**

Wattstr. 13, 13629 Berlin, Tel.: 382 89 12

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

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

#### ■ **Familienzentrum Rohrdamm – Kompaxx**

Voltastraße 2, 13629 Berlin, Tel.: 36 75 75 60

E-Mail: [famz.rohrdamm@kompaxx.de](mailto:famz.rohrdamm@kompaxx.de)

### Gatow/Kladow

#### ■ **Stadtteilzentrum Gatow-Kladow**

Sakrower Landstr. 4, 14089 Berlin, Tel.: 36 50 21 25

E-Mail: [sz-gakla@bbw-rki-berlin.de](mailto:sz-gakla@bbw-rki-berlin.de)

Internet: [www.sz-gatow-kladow.de](http://www.sz-gatow-kladow.de)

*Die Spandauer Familien- und Stadtteilzentren bieten ebenfalls eine große Vielfalt an Beratungsangeboten an.*

## BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

### ■ Ehrenamtlicher Dienst

Der Ehrenamtliche Dienst setzt sich aus Sozialkommissionen zusammen, in denen Spandauer Bürgerinnen und Bürger im Rahmen der bezirklichen Selbstverwaltung bei der Durchführung vielfältigster sozialer Aufgaben beteiligt sind. Der Ehrenamtliche Dienst versteht sich als Bindeglied zwischen Bevölkerung und Sozialbehörden.

Ehrenamtlicher Dienst, Galenstraße 14, Raum 611, 13597 Berlin

Tel.: 902 79 - 60 21 / - 26 34, Fax: 902 79 - 60 70

E-Mail: verena.deike@ba-spandau.berlin.de

s.ventura@ba-spandau.berlin.de

### ■ Ehrenamtsbüro

Rathaus Spandau, Raum 160, Carl-Schurz-Str. 2 - 6, 13597 Berlin

Tel.: 902 79 - 33 25, Fax: 902 79 - 27 00

E-Mail: benjamin.schneider@ba-spandau.berlin.de

### ■ Ehrenamtliche in der Kontaktstelle PflegeEngagement

Hier wird der Aufbau von Strukturen des pflegeflankierenden freiwilligen Engagements und der Selbsthilfe unterstützt. Wir fördern kleine wohnortnahe Initiativen und Gruppen, die sich für Pflegebedürftige aller Pflegestufen, Menschen mit Demenz, geistiger Behinderung oder psychischen Erkrankungen und deren betreuende Angehörige engagieren.

Wir beraten, informieren und qualifizieren Sie als Interessenten, die sich im pflegeflankierenden Ehrenamt betätigen möchten. Wir bieten die Anbindung an ein nettes Team, Versicherungsschutz und eine Aufwandsentschädigung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau oder an den Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt (siehe Seite 5).



## KIRCHENGEMEINDEN

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

■ **Ev. Kirchengemeinde Am Groß-Glienicker See**

Waldallee 3, 14089 Berlin, Tel.: 365 47 79

■ **Ev. Dorfkirchengemeinde Gatow**

Plievierstr. 3, 14089 Berlin, Tel.: 361 80 95

■ **Ev. Zuflucht-und-Jeremia-Kirchengemeinde**

Siegener Str. 52, 13583 Berlin, Tel.: 372 30 85

■ **Kirchengemeinde im Ev. Johannesstift**

Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin, Tel.: 3 36 09 - 592

■ **Ev. Kirchengemeinde Kladow**

Kladower Damm 369, 14089 Berlin, Tel.: 365 59 85

■ **Ev. Kirchengemeinde Klosterfelde**

Seegfelder Str. 116, 13583 Berlin, Tel.: 372 28 63

Räume für Selbsthilfegruppen: Paul-Schneider-Haus, Schönwaldstr. 23, 13585 Berlin

■ **Ev. Luther-Kirchengemeinde Spandau**

Lutherplatz 3, 13585 Berlin, Tel.: 335 90 24

■ **Ev. Melancthon-Kirchengemeinde**

Pichelsdorfer Str. 79, 13595 Berlin, Tel.: 3 39 36 90 10

■ **Ev. Nathan-Söderblom-Kirchengemeinde**

Ulrikenstr. 7, 13581 Berlin, Tel.: 35 10 29 19

■ **Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde**

Im Spektefeld 26, 13589 Berlin, Tel.: 373 62 53

■ **Ev. Kirchengemeinde Siemensstadt**

Schuckertdamm 338, 13629 Berlin, Tel.: 381 24 55

■ **Ev. Kirchengemeinde Staaken Gartenstadt**

Beim Pfarrhof 40 - 42, 13591 Berlin, Tel.: 366 21 75

**■ Ev. St. Nikolai-Kirchengemeinde**

Havelstr. 16, 13597 Berlin, Tel.: 322 944 555

**■ Ev. Weihnachtskirchengemeinde**

Haselhorster Damm 54 - 58, 13599 Berlin, Tel.: 334 17 71

**■ Ev. Weinberg-Kirchengemeinde**

Gemeindebüro Heerstr. 367, 13593 Berlin, Tel.: 361 42 83

**■ Ev. Weinberg-Kirchengemeinde**

Gemeindebüro Jaczostr. 52, 13595 Berlin, Tel.: 361 90 73

**■ Ev. Wichern-Radeland-Kirchengemeinde**

Wichernstr. 14 - 21, 13587 Berlin, Tel.: 335 42 44

**■ Ev. Kirchengemeinde Zu Staaken**

Gemeindebüro Tenitzer Weg 8, 13593 Berlin, Tel.: 363 71 00

**■ Ev. Freikirchliche Gemeinde Haselhorst – Christus Kapelle**

Riensbergstr. 43, 13599 Berlin, Tel.: 367 90 80

**■ Kath. Pfarramt St. Joseph**

Quellweg 43, 13629 Berlin, Tel.: 381 80 43,

E-Mail: pfarramt@sankt-joseph-siemensstadt.de

**■ Kath. Pfarramt Maria, Hilfe der Christen**

Flankenschanze 43 - 45, 13585 Berlin, Tel.: 35 39 63 - 0

**■ Kath. Pfarramt St. Markus**

Am Kiesteich 50, 13589 Berlin, Tel.: 373 22 16

**■ Kath. Pfarramt St. Franziskus**

Hackbuschstr. 14, 13591 Berlin, Tel.: 366 11 44

**■ Kath. Pfarramt Mariä Himmelfahrt**

Sakrower Landstr. 60, 14089 Berlin, Tel.: 365 41 07

**■ Kath. Pfarramt St. Wilhelm**

Weißburger Str. 9 - 11, 13595 Berlin, Tel.: 373 22 16

**■ Neuapostolische Kirchengemeinde**

Sakrower Landstr. 78 a, 14089 Berlin, Tel.: 446 87 70

**■ Neuapostolische Kirchengemeinde**

Triftstr. 10, 13585 Berlin, Tel.: 446 87 70

**■ Selbständige Ev. Lutherische Kirche Heilig-Geist-Gemeinde**

Schönwalder Allee 57, 13587 Berlin, Tel.: 375 95 53



## KONTAKTSTELLEN ANDERER BEZIRKE UND PFLEGEENGAGEMENT SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN ANDERER BEZIRKE UND KONTAKTSTELLEN PFLEGEENGAGEMENT

*In jedem Berliner Bezirk gibt es mindestens eine Selbsthilfegruppe-Kontaktstelle, die Sie über alle spezifischen Angebote der Selbsthilfe vor Ort informiert. Außerdem gibt es seit dem 1. Oktober 2010 in jedem Berliner Bezirk eine Kontaktstelle PflegeEngagement für pflegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe.*

*Die Kontaktstellen sind grundsätzlich wegen der inhaltlichen Schwerpunktsetzung auf das pflegeflankierende, bürgerschaftliche Engagement und der beabsichtigten engen Verzahnung der Bereiche Gemeinwesenarbeit und Pflege an die Kernstrukturen der Stadtteilzentren, insbesondere den Selbsthilfekontaktstellen angebunden.*

### Selbsthilfegruppen:

#### ■ **SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin**

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin,  
Tel.: 892 66 02 oder 89 02 85 49  
E-Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)  
Internet: [www.sekis.de](http://www.sekis.de) / [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

#### ■ **SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin – Junge Selbsthilfe**

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin,  
Tel.: 89 02 85 40  
E-Mail: [junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:junge-selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
Internet: [www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe](http://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe) / [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

### Charlottenburg-Wilmersdorf

#### ■ **Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf c/o SEKIS**

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
Tel. / Fax: 892 66 02 / 8 93 54 94  
E-Mail: [selbsthilfe@sekis-berlin.de](mailto:selbsthilfe@sekis-berlin.de)  
Internet: [www.sekis.de](http://www.sekis.de)

#### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement Charlottenburg-Wilmersdorf**

c/o Selko, Bismarckstraße 101, 10625 Berlin  
Tel.: 89 02 85 35,  
Mobil: 0157 - 80 55 24 18  
E-Mail: [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)

## Friedrichshain-Kreuzberg

### ■ **Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain-Kreuzberg**

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin, Tel.: 291 83 48, Fax: 29 04 96 62

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

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

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg**

Gryphiusstraße 16, 10245 Berlin, Tel. 70 71 68 69

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

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

## Lichtenberg

### ■ **Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Horizont Hohenschönhausen**

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Tel.: 962 10 33

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

Internet: [www.selbsthilfe-lichtenberg.de](http://www.selbsthilfe-lichtenberg.de)

### ■ **Selbsthilfekontaktstelle Synapse Lichtenberg c/o Kiezspinne FAS e.V.**

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin, Tel.: 55 49 18 92, Fax: 55 48 96 34

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

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

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Stadtteilzentrum Kiezspinne FAS e.V.**

Schulze-Boysen-Straße 37, 2. OG, 10365 Berlin, Telefon: 28 47 23 95

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

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

## Marzahn-Hellersdorf

### ■ **Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**

Alt Marzahn 59 a, 12685 Berlin, Tel.: 542 51 03

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

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

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement Marzahn-Hellersdorf**

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf

Haus der Zukunft am UKB, Blumberger Damm 2 k, 12683 Berlin, Tel.: 22 19 02 37

E-Mail: [pfege@wuhletal.de](mailto:pfege@wuhletal.de)

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

## Mitte

### ■ **Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte – StadtRand gGmbH**

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin, Tel.: 394 63 64, Fax: 3 94 64 85

Montag - Mittwoch 9:00–16:00 Uhr, Donnerstag 9:00–18:00 Uhr, Freitag 9:00–14:00 Uhr

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

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

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte – StadtRand gGmbH**

Lübecker Straße 19, 10559 Berlin, Tel.: 22 19 48 58

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

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

## Neukölln

### ■ **Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd**

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin, Tel.: 605 66 00, Fax: 605 68 99

E-Mail: [kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de) / [asmus.sued@sh-stzneukoelln.de](mailto:asmus.sued@sh-stzneukoelln.de)

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

### ■ **Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin, Tel.: 6 81 60 64, Fax: 6 81 60 68

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

Internet: [www.selbsthilfe-neukoelln.de](http://www.selbsthilfe-neukoelln.de)

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**

Neukölln Nord: Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin, Tel.: 681 60 62

Neukölln Süd: Löwensteinring 13a, Tel.: 603 20 22

E-Mail: [kpe@sh-stzneukoelln.de](mailto:kpe@sh-stzneukoelln.de),

Internet: [www.stzneukoelln.de/pflgeengagement](http://www.stzneukoelln.de/pflgeengagement)

## Pankow

### ■ **KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow**

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin, Tel.: 499 87 09 10

E-Mail: [kis@stz-pankow.de](mailto:kis@stz-pankow.de)

Internet: [www.stz-pankow.de](http://www.stz-pankow.de)

### ■ **KIS – Kontaktstelle PflegeEngagement im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg**

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin, Tel.: 499 87 09 10

E-Mail: [kis@hvd-bb.de](mailto:kis@hvd-bb.de)  
Internet: [www.kis-pankow.de](http://www.kis-pankow.de)

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Stadtteilzentrum Pankow**

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin, Tel.: 499 87 09 11

E-Mail: [kpe-pankow@hvd-bb.de](mailto:kpe-pankow@hvd-bb.de),  
Internet: [www.pflegeengagement-pankow.de](http://www.pflegeengagement-pankow.de)

## Reinickendorf

■ **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin (Günter-Zemla-Haus), Tel.: 416 48 42, Fax: 41 74 57 53

E-Mail: [selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)  
Internet: [www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**

1. Standort: Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin, Tel.: 41 74 57 52

E-Mail: [pflegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de)

2. Standort: c/o Unionhilfswerk, Wilhelmsruher Damm 116, 13439 Berlin, Tel.: 644 97 60 63

E-Mail: [pflegeengagement@unionhilfswerk.de](mailto:pflegeengagement@unionhilfswerk.de),  
Internet: [www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement](http://www.unionhilfswerk.de/pflegeengagement)

## Spandau

■ **Selbsthilfetreff Mauerritze – Kulturhaus Spandau**

Mauerstraße 6, 13597 Berlin, Telefon: 333 50 26

E-Mail: [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)  
Internet: [www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

■ **Selbsthilfetreffpunkt Spandau Siemensstadt**

Gruppenräume: Wattstr. 13, 13629 Berlin

Büro: Rohrdamm 23, 13629 Berlin,  
Tel.: 381 70 57 und 382 40 30

E-Mail: [shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)  
Internet: [www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

■ **Kontaktstelle PflegeEngagement Spandau**

c/o Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

Wattstr. 13, 13629 Berlin  
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze  
im Kulturhaus Spandau  
Mauerstr. 6, 13597 Berlin



## Steglitz-Zehlendorf

### ■ **Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.**

Königstraße 42/43, 14163 Berlin, Tel.: 80 19 75-14, Fax: 80 19 75-59

E-Mail: [selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

Internet: [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement**

c/o Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Mittelhof

Königstraße 42-43, Kate, 14163 Berlin, Tel.: 80 19 75 38

E-Mail: [kpe@mittelhof.org](mailto:kpe@mittelhof.org)

Internet: [www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

## Tempelhof-Schöneberg

### ■ **Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Tel.: 85 99 51-330 / 85 99 51-333, Fax: 85 99 51 11

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

Internet: [www.nbhs.de/selbsthilfe](http://www.nbhs.de/selbsthilfe)

[www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt](http://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt)

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement c/o Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**

Standort 1: c/o Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Tel.: 85 99 51-225

E-Mail: [pfegeengagement@nbhs.de](mailto:pfegeengagement@nbhs.de)

Internet: [www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pfegeengagement](http://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pfegeengagement)

Standort 2: c/o Der Nachbar-Stadtteiltreff, Cranachstr. 7, 12157 Berlin Tel.: 32 50 08 51

E-Mail: [pfegeengagement@nbhs.de](mailto:pfegeengagement@nbhs.de)

Internet: [www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pfegeengagement](http://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/pfegeengagement)

## Treptow-Köpenick

### ■ **Eigeninitiative – Selbsthilfekontaktstelle Treptow-Köpenick**

Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin, Tel.: 631 09 85

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

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

### ■ **Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick**

Friedenstraße 15, 12489 Berlin

Tel.: 22 68 48 02

E-Mail: [kpe-tk@ajb-berlin.de](mailto:kpe-tk@ajb-berlin.de)

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

## LANDES- UND BUNDESVERBÄNDE

■ **ACHSE e.V. – Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen**

Tel.: 330 07 08-0 / -22 / -27  
E-Mail: [beratung@achse-online.de](mailto:beratung@achse-online.de)  
Internet: [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)

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

Tel./Fax: 47 37 89 95 / 47 37 89 97  
E-Mail: [aai@alzheimerforum.de](mailto:aai@alzheimerforum.de)  
Internet: [www.alzheimer-organisation.de](http://www.alzheimer-organisation.de)

■ **Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein**

Tel./Fax: 895 88-0 / 895 88-99  
E-Mail: [info@absv.de](mailto:info@absv.de)  
Internet: [www.absv.de](http://www.absv.de)

■ **„Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e.V.“  
Selbsthilfe Landesverband Berlin**

E-Mail: [wfoerster83@gmail.com](mailto:wfoerster83@gmail.com)

■ **Aphasie – Landesverband Berlin e.V. (ALB)**

Tel.: 45 30 61 14 oder 0160 - 96 46 46 62  
E-mail: [info@aphasiker-berlin.de](mailto:info@aphasiker-berlin.de)  
Internet: [www.aphasiker-berlin.de](http://www.aphasiker-berlin.de)

■ **Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus e.V. (ASBH)**

Kontakt: Bundesgeschäftsstelle, Tel.: 02 31 - 86 10 50-0  
Internet: [www.asbh.de](http://www.asbh.de)

■ **ASL – Arbeitsgemeinschaft für selbstbestimmtes Leben  
schwerstbehinderter Menschen e.V.**

Tel./Fax: 61 40 14 00 / 61 65 89 51  
E-Mail: [asl-berlin@t-online.de](mailto:asl-berlin@t-online.de)  
Internet: [www.asl-berlin.de](http://www.asl-berlin.de)

■ **Autismus Deutschland**

Vereinigung zur Förderung von Menschen mit Autismus Landesverband Berlin e.V.

Kontakt: Kinder- und Jugendambulanz,  
Tel./Fax: 797 42 84 20 / Fax: 797 42 84 29  
E-Mail: [ambulanz@autismus-berlin.de](mailto:ambulanz@autismus-berlin.de)  
Internet: [www.autismus-berlin.de](http://www.autismus-berlin.de)

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

Tel./Fax: 91 70 80 02 / 89 37 22 61

E-Mail: bipolaris@bipolaris.de

Internet: www.bipolaris.de / www.facebook.com/bipolaris

**■ Betroffeneninitiative Kunstfehler in der Geburtshilfe**

Kontakt: Frau Ochsenknecht, Tel.: 81 82 68 81

E-Mail: irmoc@web.de

**■ Björn Schulz STIFTUNG**

Kontakt: Herr Proske, Tel.: 39 89 98 50

E-Mail: info@bjoern-schulz-stiftung.de

Internet: www.bjoern-schulz-stiftung.de

**■ Borreliose Selbsthilfe e.V. Berlin-Brandenburg**

Tel.: 64 16 73 29

E-Mail: post@borreliose-berlin.de

Internet: www.borreliose-berlin.de

**■ Bund zur Förderung Sehbehinderter (BFS) Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.**

Tel./Fax: 40 63 67 04 / 40 63 67 26

E-Mail: info@bfs-berlin.de

Internet: www.bfs-berlin.de

**■ Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e.V.  
Landesverband Berlin-Brandenburg u. Mecklenburg-Vorpommern**

Kontakt: Carola Hiesgen, E-Mail: carola.hiesgen@bkmf.de

Internet: www.bkmf.de

**■ Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter  
– Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.**

Kontakt: Frau Matschke, Tel.: 241 22 88

**■ Conterganverband Berlin-Brandenburg e.V.**

Kontakt: Frau Rohne, Tel.: 625 63 58

E-Mail: c.rohne@gmx.de

**■ Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V. – Bundesverband**

Tel./Fax: 0 62 92 - 92 87 58 / 0 62 92 - 92 87 61

Zeiten: Dienstag - Donnerstag, 10:00–12:00 Uhr und 13:00–15:00 Uhr

E-Mail: info@fibromyalgie-fms.de

Internet: www.fibromyalgie-fms.de

**■ Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) – Landesgruppe Berlin**

Kontakt: Frau Flister, Tel.: 71 58 12 06  
E-Mail: [dgm.berlin@berlin.de](mailto:dgm.berlin@berlin.de) / [sabine.flister@dgm.org](mailto:sabine.flister@dgm.org)  
Internet: [www.dgm.org](http://www.dgm.org)

**■ Deutsche ILCO Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.**

Internet: <https://bb.ilco.de/>

**■ Deutsche Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Vereinigung e.V.  
– Landesverband Berlin-Brandenburg**

Kontakt: Susann Dürrling, Tel.: 0176 - 66 99 59 54  
E-Mail: [sduerrling@team.dccv-online.de](mailto:sduerrling@team.dccv-online.de)  
Internet: [www.dccv.de](http://www.dccv.de)

**■ Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e.V. – Regionalgruppe Berlin**

Kontakt: Herr Barthel, Tel.: 0321 - 27 22 19 50  
E-Mail: [r.barthel@dng-shg-berlin.de](mailto:r.barthel@dng-shg-berlin.de)  
Internet: [www.dng-ev.de](http://www.dng-ev.de)

**■ Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V. – Regionalgruppe Berlin**

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

**■ Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. – Therapie-, Selbsthilfe- und Begegnungszentrum**

Tel./Fax: 32 29 02 90 / 3 22 90 29 39  
E-Mail: [zirp@rheuma-liga-berlin.de](mailto:zirp@rheuma-liga-berlin.de)  
Internet: [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)

**■ Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Berlin e.V.**

Kontakt: Herr Toppel, Tel.: 278 67 37, Fax: 27 59 16 57  
E-Mail: [info@diabetikerbund-berlin.org](mailto:info@diabetikerbund-berlin.org)  
Internet: [www.diabetikerbund-Berlin.de](http://www.diabetikerbund-Berlin.de)

**■ Deutsche Interessengemeinschaft für Verkehrsunfallopfer e.V.**

Tel.: 0 24 21 - 12 32-12  
Fax: 0 24 21 - 12 32-19  
Internet: [www.divo.de](http://www.divo.de)

**■ Ehlers-Danlos-Selbsthilfe e.V.**

Kontakt: Frau Kleffmann, Tel.: 0 52 05 - 72 89 53, mobil 0151 - 40 31 46 40  
E-Mail: [info.eds.bielefeld@gmx.de](mailto:info.eds.bielefeld@gmx.de)  
Internet: [www.eds-selbsthilfe-ev.de](http://www.eds-selbsthilfe-ev.de)

**■ Elternzentrum Berlin e. V.**

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

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

**■ Fatigatio e. V. – Bundesverband chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS/CFIDS/ME)**

Tel./Fax: 31 01 88 90 / 3 10 18 89 20

E-Mail: [info@fatigatio.de](mailto:info@fatigatio.de)

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

**■ Netzwerk Frauengesundheit Berlin**

Tel.Fax: 44 31 90 95 / 44 31 90 63

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

**■ Fördergemeinschaft für Taubblinde e. V.**

Kontakt: Herr Trenner, Tel.: 54 82 51 60

E-Mail: [wolf-dietrich.trenner@taubblinde.de](mailto:wolf-dietrich.trenner@taubblinde.de)

Internet: [www.taubblind.selbsthilfe-online.de](http://www.taubblind.selbsthilfe-online.de)

**■ Gehörlosenverband Berlin e. V.**

Fax: 251 70 53

E-Mail: [info@deafberlin.de](mailto:info@deafberlin.de)

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

**■ Guillain-Barré Syndrom (GBS) Gesprächskreis Berlin und Umgebung**

Kontakt: Herr Lüdtke, Tel.: 03 32 03 - 565 44

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

**■ Heim-Dialyse Patienten e.V.**

Tel./Fax: 363 03 33 / 36 41 55 38

E-Mail: [hdp-info@hdpev.de](mailto:hdp-info@hdpev.de)

Internet: [www.heimdialyse-online.de](http://www.heimdialyse-online.de)

**■ HFI e. V. Selbsthilfe-Initiative Kreislauf und Stoffwechsel  
– Regionalverband Berlin-Brandenburg**

Kontakt: Herr Werner, Tel.: 24 63 87 56, Fax: 24 72 39 32

E-Mail: [berlin@hf-initiative.org](mailto:berlin@hf-initiative.org)

Internet: [www.hf-initiative.org](http://www.hf-initiative.org)

**■ Interessengemeinschaft zur Förderung behinderter Menschen e. V.**

Kontakt: Herr Müller, Tel.: 6 06 13 24, Fax: 60 08 10 56

E-Mail: [info@izfb.de](mailto:info@izfb.de)

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

**■ Interessengemeinschaft Epidermolysis Bullosa e.V.**

Kontakt: Thomas Strehl, Tel.: 41 19 06 10  
E-Mail: [strehl@ieb-debra.de](mailto:strehl@ieb-debra.de)  
Internet: [www.ieb-debra.de](http://www.ieb-debra.de)

**■ Landesselbsthilfeverband Brandenburg/Berlin für Osteoporose e.V.**

Tel./Fax: 03 36 09 - 388 06 / 03 36 09 - 772  
E-Mail: [lvbbfo@t-online.de](mailto:lvbbfo@t-online.de)

**■ Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V. – LVSB e.V.**

Tel./Fax: 39 74 70 97 / 39 74 70 98  
Internet: [www.lvsb-ev.de](http://www.lvsb-ev.de)

**■ Landesverband der Berliner AIDS Selbsthilfegruppen e.V.**

E-Mail: [verband@labahs.de](mailto:verband@labahs.de)  
Internet: [www.labas.de](http://www.labas.de)

**■ Landesverband Epilepsie Berlin e.V.**

Kontakt: Susanne Slopianka-Pöhlmann, Tel.: 341 42 83, Fax: 342 44 66  
E-Mail: [susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de](mailto:susanne.slopianka-poehlmann@epilepsie-vereinigung.de)  
Internet: [www.epilepsie-berlin.de](http://www.epilepsie-berlin.de)

**■ Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Berlin e.V.**

Kontakt: Frau Hanke, Tel.: 43 66 63 33  
E-Mail: [kontakt@ledy-bb.de](mailto:kontakt@ledy-bb.de)  
Internet: [www.lvl-berlin-brandenburg.de](http://www.lvl-berlin-brandenburg.de)

**■ Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V. – Landesverband Berlin**

Tel.: 82 99 98 - 0  
E-Mail: [lebenshilfe@lebenshilfe-berlin.de](mailto:lebenshilfe@lebenshilfe-berlin.de)  
Internet: [www.lebenshilfe-berlin.de](http://www.lebenshilfe-berlin.de)

**■ Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.**

Tel./Fax: 0821 - 26 84 19-10 / Fax: 0821 -26 84 19-11  
E-Mail: [info@mamazone.de](mailto:info@mamazone.de)  
Internet: [www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

**■ Marfan Hilfe e.V.**

Kontakt: Tel.: 0700 22 33 40 00,  
E-Mail: [kontakt@marfan.de](mailto:kontakt@marfan.de)  
Internet: [www.marfan.de](http://www.marfan.de)

**■ Ohne Schilddrüse leben e. V.**

Kontakt: Herr Rimmele, Tel.: 0 18 05 - 64 63 73  
E-Mail: harald.rimmele@sd-krebs.de, info@sd-krebs.de  
Internet: www.sd-krebs.de

**■ Onkologisches Patientenseminar Berlin-Brandenburg e. V.**

Tel./Fax: 450 57 83-06 oder 450 57 83-16 / 450 57 89-26  
E-Mail: ernst.bergemann@charite.de  
Internet: www.charite.de/ops

**■ Pro Remus e. V. – Elterninitiative für Kinder und Jugendliche mit Spina Bifida und Muskelkrankheiten**

Tel.: 606 19 79  
E-Mail: info@proremus.de  
Internet: www.proremus.de

**■ Pro Retina Deutschland e. V.****– Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen**

Tel.: 02 28 - 227 217-0  
E-Mail: info@pro-retina.de  
Internet: www.pro-retina.de

**■ Schwerhörigen-Verein Berlin e. V.**

Tel./Fax: 32 60 23 75 / 32 60 23 76  
E-Mail: info@berlinerhoeren.de  
Internet: www.berlinerhoeren.de

**■ SeeleFon – Selbsthilfeberatung zu psychischen Erkrankungen**

Bundesweite Information und Hilfe durch Telefon- und E-Mail-Beratung

Kontakt: Tel.: 02 28 - 71 00 24 24  
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de

**■ Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.**

Tel.: 02 28 - 338 89-150  
E-Mail: info@blasenkrebs-shb.de  
Internet: www.blasenkrebs-shb.de

**■ Selbsthilfeverein der Kehlkopferierten Berlin und Umland Landesverband – Berlin e. V.**

Kontakt: Herr Dr. oec. Kukla, Tel.: 544 09 98  
E-Mail: jensuwekukla@arcor.de  
Internet: www.kehlkopfloese-berlin.de

**■ Spastikerhilfe Berlin e.V. (SHB)**

Tel./Fax: 25 93 75 60 / 25 93 75 61

E-Mail: [verein@spastikerhilfe.de](mailto:verein@spastikerhilfe.de)

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

**■ Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD**

Beratungsstelle Berlin, c/o Sozialverband VdK

Kontakt: Tel.: 8 56 29 18 10 (in deutscher Sprache)

Tel.: 8 56 29 18 30 (in türkischer Sprache)

Fax: 8 56 29 18 50

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

Internet: [www.upd-online.de](http://www.upd-online.de)

**■ Vereinigung zu Förderung von Menschen mit Autismus – Landesverband Berlin e.V.**

Kontakt: Frau Kessler, Tel.: 030 8 52 90 46,

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

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



## A

Abschied 23  
 Achtsamkeit 10  
 AIDS 18, 20, 49  
 Alkohol 24, 25, 26, 31  
 Alzheimer 7, 45  
 Amputierte 10,  
 Angehörige 7, 8, 9, 10, 11, 20,  
 21, 24, 25, 36, 45  
 Angst 20  
 Aphasie 17, 45, 49  
 ASL 45  
 Autismus 45, 51

## B

Behinderung 10, 11, 17, 18, 20, 28, 36, 45,  
 46, 48, 49  
 Bipolar 21, 46  
 Blasenkrebs 50  
 Blinde und Sehbehinderte 17, 45, 46, 48  
 Borderline 21  
 Borreliose 18, 46  
 Brustkrebs 18, 49  
 Bundesverbände 45, 46, 47, 48, 49  
 Burn Out 23  
 Bürgerschaftliches Engagement 36

## C

Chronische Erkrankungen 45  
 Chronisch entzündliche Darmkrankheiten 19  
 Chronisches Erschöpfungssyndrom 48  
 Corona / Covid 21, 22  
 Colitis Ulcerosa 19, 47  
 Contergan 46

## C

Depressionen 21, 22, 23, 46  
 Diabetiker 19, 47

## E

Ehlers-Danlos 47  
 Ehrenamt 36, 40  
 Eltern 10, 11, 12, 24, 31, 48, 50, 54  
 Epidermolysis Bullosa 49  
 Epilepsie 49  
 Erschöpfungssyndrom 48  
 Eulalia Eigensinn 12, 13, 14, 15, 16, 25, 30, 31

## F

Fahrradgruppe 14  
 Fibromyalgie 19, 46  
 Flucht 9, 13, 23, 31  
 Frauen 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25,  
 30, 48, 49  
 Freizeit 11, 14

## G

Gehörlose 11, 48  
 Geistige Behinderung 11, 36, 49  
 Gemeinwesenverein Haselhorst 16, 35  
 Gemeinwesenverein Heerstraße Nord 22, 34  
 Gespräche 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18,  
 19, 25, 27, 31, 48  
 Guillain-Barré Syndrom 48  
 Gymnastik 13, 16, 18

## H

Handarbeiten 15  
 Heim-Dialyse 48  
 Hīnbūn 13, 30

## I

Ilco 47  
 Impressum 2

## K

Kehlkopf 50  
 Kinder 11, 12, 14, 25, 27, 28, 31, 33, 45, 50,  
 54  
 Kirchengemeinden 37  
 Kleinwüchsige 46  
 Körperbehinderte 10, 11, 17, 18, 20, 28, 36,  
 45, 46, 48, 49  
 Kreatives Schreiben 15  
 Krebs 18, 19, 20, 28, 49, 50  
 Kulturhaus Spandau 2, 4, 13, 14, 16, 17, 36,  
 43  
 Kunstfehler 46

## L

Landesverbände 17, 24, 26, 45, 46, 47, 51  
 Legasthenie 49  
 Literatur 16

## M

Marfan 49  
Medikamentenabhängige 31  
Missbrauch 23  
Mobbing 23  
Mobilitätsbehinderte 10, 11, 17, 18, 20, 28,  
36, 45, 46, 48, 49  
Morbus Bechterew 18  
Morbus Crohn 19, 47  
Multiple Sklerose 19  
Muskelkranke 47, 50  
Mutter-Kind 12

## N

NAKOS 4  
Narkolepsie 47  
Netzhautdegenerationen 50

## O

Osteoporose 49

## P

Parkinson 20, 47  
Patientenberatung 51  
Pflegerische Angehörige 7, 8, 9, 10  
Psychische Erkrankung 21, 36, 50

## R

Radfahren 14  
Rheuma 20, 47  
Rollstuhlfahrer 11

## S

Schilddrüse 50  
Schlaganfall 17, 49  
Schreiben 15  
Schwerhörige 50  
Sehbehinderte 17, 45, 46,  
SEKIS 4, 40  
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze  
2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19,  
19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 36, 43  
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt  
2, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 36, 43

Senioren gymnastik 16  
Singen 7, 12, 14  
Spastikerhilfe 51  
Spazieren 7  
Spina Bifida 45, 50  
Stoffwechsel 48  
Stricken 15  
Sucht 22, 24, 25, 26, 30, 31, 54

## T

Taubblinde 48  
Trauern 23  
Treffpunkt Regenbogen 24, 32  
Trennung 24  
Türkische Frauengruppe 14

## V

Verbände 44  
Verkehrsunfallopfer 47

## W

Wandern 11

## Z

Zeugen Jehovas 21

## Aktuelle Broschüren

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

- **Gesund aufwachsen, leben und älter werden in Spandau**
- **Schwangerschaft und Geburt im Bezirk Spandau**
- **Angebote für werdende Mütter und Väter, Familien mit Säuglingen und kleinen Kindern im Bezirk Spandau**
- **„Willkommen in Spandau“ – Wegweiser für Zuwanderinnen und Zuwanderer**
- **Was tun bei Gedächtnisstörungen?**
- **Ratgeber für Patientenrechte**
- **Notfallkarte „Gewalt in der Familie“**
- **Infokarte „Suchtprävention/Suchthilfe“**

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

[www.berlin.de/ba-spandau/service/publikationen/artikel.234109.php](http://www.berlin.de/ba-spandau/service/publikationen/artikel.234109.php)



Die Broschüre „Fahrplan rund um die Geburt“ – Informationen für (werdende) Eltern kann im Spandauer Jugendamt bei der Netzwerkkoordination Frühe Hilfen kostenlos unter der Telefonnummer 90 279 3272 bestellt oder unter [www.fruehe-hilfen-spandau.de](http://www.fruehe-hilfen-spandau.de) heruntergeladen werden.



