



SELBST HILFE
Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf

3. Auflage - Stand Mai 2011



Mittelhof



Vorwort

Sehr geehrte Bürgerinnen,
sehr geehrte Bürger,

die professionellen Angebote des Bezirks Steglitz-Zehlendorf zur Beratung und Hilfe in schwierigen Lebenssituationen sind vielfältig und von hoher Qualität. Dennoch gibt es im Leben Situationen, wo man lieber im Gespräch und im Austausch mit anderen Betroffenen Halt und Hoffnung sucht. Für diese Menschen bietet der Mittelhof e.V. einen ersten Anlaufpunkt und stellt darüber hinaus auch einen Wegweiser „Selbsthilfe“ zur Verfügung, der dem Nutzer eine gute Zusammenstellung von Kontaktmöglichkeiten und Adressen zum Thema Selbsthilfe gibt.



Barbara Loth

Der Wegweiser gibt jedem Hilfesuchenden einen umfassenden Überblick über das gesamte Spektrum der Selbsthilfeinitiativen in diesem Bezirk. Ich bin der Auffassung, dass eine effektive Hilfe gerade in diesem Bereich nur gewährleistet ist, wenn die Angebote kommuniziert und für die Öffentlichkeit transparent gemacht werden.

Damit sich Selbsthilfe im Bezirk entwickeln kann und auf Dauer Bestand hat, bedarf es einer Institution wie der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf. Sie stellt als Anlaufstelle und Koordinationsinstanz einen wichtigen Baustein im Selbsthilfesystem dar.

Ihre zentralen Aufgaben sind Information, Beratung, Vermittlung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen bei organisatorischen und gruppeninternen Problemen.

Es gibt viele Menschen in diesem Bezirk, die sich für ihr Anliegen einsetzen und viele, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich engagieren, um durch ihre Arbeit in den Selbsthilfegruppen anderen Halt und Hoffnung zu geben. Ich möchte daher diesen Menschen meinen Dank und Respekt für diese dem Gemeinwesen dienende Arbeit aussprechen und ich wünsche Ihnen viel Kraft und Zuversicht.

Ihre Barbara Loth

Stadträtin für Wirtschaft, Gesundheit und Verkehr

Vorwort



Norbert Schmidt

Seit fast fünf Jahren sind mir die ebenso vielfältigen wie unterschiedlichen Aktivitäten des fest in unserem Bezirk verwurzelten „Mittelhof“ vertraut. In seinem umfangreichen Angebot befinden sich zum Thema Selbsthilfe verschiedenste Offerten der Selbsthilfekontaktstelle, die im November 2010 ihr 25jähriges Jubiläum beging und sich am 17. Juni 2011 auf dem „Markt der Möglichkeiten“ präsentieren wird. Den Besuch dieser Veranstaltung möchte ich nachdrücklich empfehlen und wünsche dabei den Besucherinnen und Besuchern neben einer heiteren Zeit vor allem auch informative Gespräche.

Hilfe zur Selbsthilfe als inzwischen tragender Baustein zum erfolgreichen Bewältigen so vieler Herausforderungen des Lebens wurden einst mit einer Mischung aus hoffnungsvoller Neugier und zweifelnder Skepsis beobachtet. Es waren schließlich die Leistungen, die alle in die Selbsthilfe gesetzten Hoffnungen bestätigten. Institutionen wie der Mittelhof e.V. sind seitdem ein ebenso unverzichtbarer wie vielfach bewährter Bestandteil unseres Gemeinwesens.

Die allseitige Akzeptanz spricht ebenfalls für den eingeschlagenen Weg. Ehrenamtliches Engagement hat vielfach dazu beigetragen, diese bemerkenswerten Leistungen hervorzubringen und zu verstetigen. Nicht nur im „Europäischen Jahr der Ehrenamtstätigkeiten“ verdient dieses besonderen Respekt und gebührende Anerkennung.

So gelten auch dieses mal meine Grüße und meine Achtung einer Bewegung, in der Menschen sich selbst und anderen helfen sowie dem Mittelhof e.V., der den Rahmen und das Forum für gesellschaftliche Aktivitäten bietet, die unser Gemeinwesen braucht.

Niemand, der um die letzten 25 Jahre weiß, muss sich um die kommenden Jahrzehnte sorgen. Ein gutes Gefühl!

Mit herzlichen Grüßen

Norbert Schmidt
Bezirksstadtrates für Soziales und Sport



Mehr
Generationen
Haus

Das Mehrgenerationenhaus

PHOENIX - Starke Leistung für jedes Alter

Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Telefon 030/84 50 92 47, Fax 030/84 59 16 60

mgh@mittelhof.org www.mittelhof.org

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 20 Uhr, Sa 14 - 18 Uhr

eine Einrichtung des



Mittelhof



Jugendamt Steglitz-Zehlendorf

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vor 25 Jahren wurde die Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. als Anlauf- und Kontaktstelle für selbsthilferelevante Anliegen eingerichtet.

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen, sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen, untereinander Trost und Verständnis zu finden und sich gegenseitig zu stärken.

Wir freuen uns, Ihnen die dritte Auflage dieser Broschüre für den Bezirk Steglitz-Zehlendorf vorzustellen. Sie finden zahlreiche Informationen zu Selbsthilfegruppen und -initiativen sowie unterschiedliche Beratungsangebote.

Das neue Angebot der „Kontaktstelle PflegeEngagement“, die eng mit uns kooperiert, erweitert das Selbsthilfe- und Beratungsangebot, speziell für pflegende Angehörige in unserem Bezirk. Weiteres hierzu finden Sie auf Seite...

Über aktuelle Selbsthilfeangebote und Veranstaltungen können Sie sich auf unserer Homepage www.mittelhof.org informieren. Unter www.sekis.de finden Sie berlinweite Selbsthilfegruppen und Angebote.

Wir freuen uns über Anregungen, Kritik und Ergänzungen und wünschen viel Spaß beim Lesen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Selbsthilfekontaktstelle

v.l.n.r Bettina Zey (Dipl.-Sozialpädagogin), Petra Glasmeyer (Dipl.-Sozialpädagogin) und Hanne Theurich (Dipl.-Sozialpädagogin und Supervisorin)



Inhalt

Was bedeutet Selbsthilfe? S. 6

Selbsthilfegruppen

Behinderung	S. 8
Frauen	S. 11
Gesundheit/Krankheit	S. 13
Männer	S. 26
Psychosoziale Themen	S. 27
Sucht	S. 34
Familie – Erziehung – Partnerschaft	S. 39
Aktivitäten – Freizeit – Kultur – Kontakte	S. 42

Adressen

Beratung und Hilfe in Steglitz-Zehlendorf	S. 45
Aids-Beratung	S. 45
Beratung für Frauen	S. 45
Beratung für Menschen mit Behinderung	S. 45
Beratung für Migrantinnen und Migranten	S. 47
Beratung für Seniorinnen und Senioren	S. 47
Drogen- und Suchtberatung	S. 48
Trauer	S. 49
Familienberatung	S. 49
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen	S. 49
Selbsthilfekontaktstellen in Berlin	S. 50
Notrufnummern	S. 53
Die Einrichtungen des Mittelhof e.V.	S. 54

Impressum S.56

Was bedeutet Selbsthilfe?

Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, eigene Probleme im gesundheitlichen, sozialen oder gesellschaftlichen Bereich zu bewältigen.

Selbsthilfe setzt die Bereitschaft voraus, für die eigenen Anliegen tätig zu werden und mit Eigeninitiative und Hilfe einer Gruppe neue Lösungen zu finden.

In der Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen austauschen und neue Wege ausprobieren, um Ihre augenblickliche Lebenssituation zu verbessern.

In der Gruppe bestimmen Sie selbst Form und Inhalt der Treffen und werden in der Regel nicht professionell begleitet.

Zu Ihrer Unterstützung finden Sie im Mittelhof folgende Serviceleistungen:

Beratung

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

Vermittlung

Wir vermitteln Sie an eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema in der Region. Bei seltenen Themen, die in der Region nicht vertreten sind, auch Berlin weit.

Unterstützung

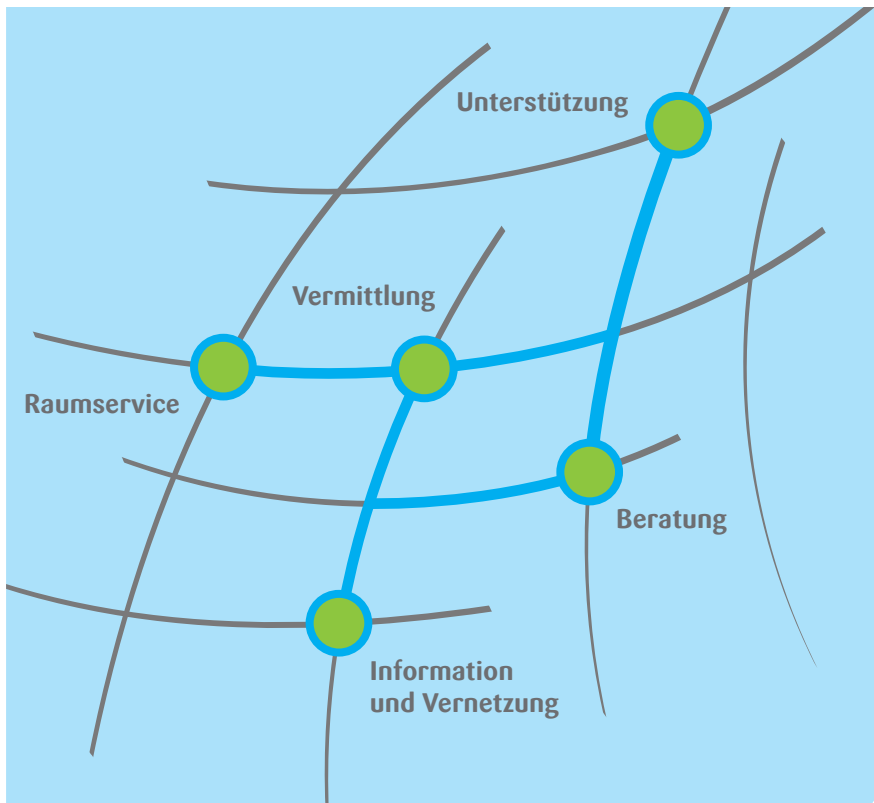
Wir unterstützen Sie bei einer Gruppenneugründung in der Region. Sie erhalten Anleitung in der Aufbauphase und wir stehen Ihnen bei organisatorischen und gruppeninternen Problemen beratend zur Seite.

Information und Vernetzung

Wir führen regelmäßig Informationsveranstaltungen zu gesundheits- und selbsthilfebezogenen Themen durch. Bei der Gestaltung des Programms haben die Anliegen der Nutzenden höchste Priorität. Hierzu werden z.B. Befragungen durchgeführt. In unregelmäßigen Abständen finden Gesamtgruppentreffen statt.

Raumservice

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



Behinderung

Amputierten-Initiative e.V. Bundesverband für Arm- und Bein amputiere/Gefäßkranke- seit 1991

Thema	Hilfe, Beratung, Informationen für Amputierte und nicht amputierte Gefäßkranke
Treffpunkt	Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Tagungsraum im Erdgeschoss Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin
Zeit	mittwochs: Genaue Termine auf unserer Homepage
Kontakt	Amputierten-Initiative e.V. für Amputierte/Gefäßkranke Dagmar Gail Spanische Allee 140, 14129 Berlin ☎ 030/803 26 75 Fax: 80 49 16 35 info@amputierten-initiative.de www.amputierten-initiative.de

Hinweis Barrierefrei

Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V. – Wohncafe

Thema	Eltern und Jugendliche versuchen im Austausch und gegenseitiger Unterstützung selbstbestimmte, individuelle und alternative Wohnformen zu entwickeln, die den Bedürfnissen und Anforderungen der jungen Menschen mit Beeinträchtigung entsprechen.
Treffpunkt	Eltern beraten Eltern e.V. Gritzner Str. 18-20, 12163 Berlin Steglitz (auf dem Gelände der Patmos Gemeinde)
Zeit	ca. einmal monatlich Veranstaltungen, Infoabende, Freizeitaktivitäten etc. für junge Menschen mit Beeinträchtigung und deren Eltern.
Kontakt	Eltern beraten Eltern e.V. Frau Judy Gummich ☎ 030/821 67 11 mail@eltern-beraten-eltern.de

Hinweis Alle interessierten Eltern und junge Menschen mit Beeinträchtigung sind willkommen, die sich eine Alternative zum Pflegeheim oder betreuten Wohnen für den Auszug von zu Hause wünschen.

Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V. – Integrative Babykrabbelgruppe

Thema Babykrabbelgruppe, Kennenlernen, Austausch Selbsthilfe für Mütter/Väter von Kindern mit und ohne Beeinträchtigung.

Treffpunkt Frieda
Breslauer Platz 1, 12159 Berlin

Zeit donnerstags 10 - 12 Uhr

Kontakt Eltern beraten Eltern e. V.
Franziska Müller
☎ 821 67 11
mail@eltern-beraten-eltern.de

Hinweis Krabbelgruppe ist offen für alle interessierten Mütter/Väter und deren Babys, Spaß haben, Gemeinschaft erleben, Selbsthilfe sowie die eigenen Vorstellungen der Teilnehmerinnen stehen im Vordergrund.

Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e. V.

Thema Alle Formen der Beeinträchtigung bei Kindern und Jugendlichen, Integration, Selbsthilfe, Beratung, Kontakt, Kennenlernen, Freizeitangebote etc.

Treffpunkt Eltern beraten Eltern e. V.
Gritzner Str. 18-20, 12163 Berlin Steglitz
(auf dem Gelände der Patmos Gemeinde)

Zeit Gruppen von Eltern und deren Kinder können sich zusammenfinden und unsere Räume und Infrastruktur nutzen. Falls gewünscht auch Anleitung für neu zu gründende Eltern-Gruppen. ➔

Behinderung

Kontakt Eltern beraten Eltern e. V.
Conny Menzel, ☎ 821 67 11
mail@eltern-beraten-eltern.de

Hinweis Einzelberatungen von Eltern für Eltern zu Themen wie: Behinderung, Integration, Selbsthilfe, Pränataldiagnostik, evtl. auch zu speziellen Krankheitsbildern u.a. Themen rund um Beeinträchtigung

Netzwerk Behinderter Frauen Berlin e.V.

Treffpunkt Netzwerk Behinderter Frauen Berlin e.V.
Leinestr. 51, 12049 Berlin

Zeit Info-Café 2. Freitag im Monat, 16 - 18 Uhr

Kontakt Bärbel Schweitzer, Dörte Gregorschewski
☎ 030/61 70 91 67 | Fax: 030/61 70 91 67

Hinweise Öffnungs- und Beratungsstellen bitte im Büro erfragen

Kontaktstelle
Pflege Engagement
pfegeflankierendes Ehrenamt und Selbsthilfe
Steglitz - Zehlendorf

Kontakt: *Beatrice Bayer, Thorsten Schuler*
bayer@mittelhof.org, schuler@mittelhof.org

Sprechzeit in der Villa Mittelhof:
Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin
montags 10 - 12 Uhr und nach Vereinbarung
☎ 80 49 55 88 | Fax: 80 49 58 12

Sprechzeit in der Villa Folke Bernadotte:
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
dienstags 16.30 - 18 Uhr, ☎ 77 05 99 79

Sprechzeiten im Mehrgenerationenhaus Phoenix
Teltower Damm 228, 14167 Berlin
letzter Freitag im Monat 10 - 11 Uhr, ☎ 84 50 92 47

Eine Einrichtung des Mittelhof e.V.
www.mittelhof.org

Berlin  **Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales**

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales sowie die Landesverbände der Pflegekassen und den Verband der privaten Krankenversicherungen e.V. in Berlin.

 **Mittelhof**

VERNETZUNG - INFORMATION - PFLIEGEDÜRFTIGE - EHRENAME - SELBSTHILFE - VERMITTLUNG - WOHNORTNAH
UNTERSTÜTZUNG - PFLIEGENDE ANGEHÖRIGE

Frauen

Frauengesprächskreis „Carpe Diem“

Thema	Frauengesprächskreis
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit/Turnus	2. und 4. Dienstag im Monat, 10-12 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Gruppe ist geschlossen

Frauengesprächskreis IV

Thema	Private und aktuelle Themen, Freizeitgestaltung, Kino, Theaterbesuch, Ausstellungen...
Treffpunkt	Villa Mittelhof und draußen Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	2. und 4. Dienstag im Monat, 11 - 13 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Gruppe ist geschlossen

Frauengruppe III

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit/Turnus	1. und 3. Dienstag im Monat, 10.30 - 12 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Gruppe ist geschlossen

Frauen

Frauen in Bewegung

Thema	Gemeinsame Unternehmungen
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	2. und 4. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Wechseljahre

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	2. und 4. Montag im Monat, 18.30 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis geschlossene Gruppe

Rat & Hilfe bei Beruflicher Orientierung und Weiterbildung

Thema:	Sie suchen Wege aus der Arbeitslosigkeit oder planen nach der Familienphase den Wiedereinstieg in den Beruf. Wir bieten Ihnen eine offene Gruppe, in der Sie sich gegenseitig Hilfestellung leisten können. Mit der Unterstützung von Expertinnen werden Ihnen gezielt Wege in die Erwerbstätigkeit aufgezeigt.
Treffpunkt:	Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz Charlottenstr. 64, 12247 Berlin
Zeit:	dienstags, 10 - 12 Uhr
Kontakt:	Frau Reitz-Reule ☎ 81 09 88 73 Büro der Frauenbeauftragten ☎ 90 29 9-5206/7

Gesundheit/Krankheit

ADS bei Erwachsenen

Treffpunkt	Stephanusgemeinde Mühlenstraße 49, 14167 Berlin
Zeit	1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.45 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Angehörige von Demenzkranken

Thema	pfliegende Angehörige von Demenzkranken
Treffpunkt	Sophienhaus, Paulsenstr. 5-6, 12163 Berlin
Zeit	1. Dienstag im Monat, 16 Uhr
Kontakt	Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V. ☎ 030/ 89 09 43 57 www.alzheimer-berlin.de

Hinweis während der Treffen betreuen geschulte Mitarbeitende ihre/n Angehörigen direkt vor Ort, damit Sie an der Gruppe teilnehmen können.

Aphasie-Angehörigen-Gruppe

Treffpunkt	Blisse 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	3. Dienstag im Februar, Mai, August und November 15-17 Uhr
Kontakt	Margaret Griese ☎ 030/20 26 10 76

Aphasiker-Selbsthilfe-Gruppe des Aphasie-Landesverbandes Berlin e.V. (ALB)

Thema	„Gespräche“, um verbliebene Ausdrucksmöglichkeiten miteinander zu erleben und auszuprobieren. Beratung, Informationen und Erfahrungsaustausch. ➔
--------------	--

Gesundheit/Krankheit

Treffpunkt	Blisse 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	1. und 3. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr
Kontakt	Lothar Voigt ☎ 030/30 34 01 85

Berliner Leberring e.V.

Kontakt für alle Gruppen Berliner Leberring e.V. –
Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene
Charité Campus Benjamin Franklin
Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin Steglitz
Haus III, 1 OG re.
Tel./Fax 030 – 8322 6775

Thema	Zysten
Zeit	1. Dienstag im Monat, 17-19 Uhr
Thema	Zirrhose
Zeit	1. Donnerstag im Monat, 17-19 Uhr
Thema	Hepatitis B
Zeit	2. Dienstag im Monat, 17-19 Uhr
Thema	Interferon
Zeit	2. Donnerstag im Monat, 17-19 Uhr
Thema	Erzählcafe
Zeit	2. + 4. Donnerstag im Monat, 11-13 Uhr
Thema	Autoimmun – PBC
Zeit	3. Dienstag im Monat, 17-19 Uhr
Thema	Hepatitis C
Zeit	3. Donnerstag im Monat, 17-19 Uhr
Thema	Eltern betroffener Kinder
Zeit	4. Dienstag im Monat, 17-19 Uhr

Betreuungscafé: Angehörigen-Gesprächsgruppe mit gleichzeitiger Krankenbetreuung

Thema	Beratung, Informationsaustausch und Erfahrungsaustausch zum Thema Demenz und Alzheimer →
--------------	--

Treffpunkt Villa Mittelhof, Bibliothek
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf

Zeit 2. und 4. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr

Kontakt Alzheimer Angehörigen Initiative e. V.
Frau Drenhaus-Wagner
☎ 030/47 37 89 95

Hinweis Teilnahme (neu) nur nach vorheriger Kontaktaufnahme

Bluthochdruck

Thema Behandlung und Prävention des Bluthochdrucks

Treffpunkt Villa Mittelhof, Bibliothek
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf

Zeit 2. Dienstag im Monat, 17.30 - 20 Uhr
Weitere Treffen werden dort abgesprochen.

Kontakt Herr Wuttke
☎ 030/94 33 150

Hinweis Die Gruppe ist weiterhin für die Teilnahme von Betroffenen offen.

Bundesverband Poliomyelitis e.V. Regionalgruppe 82 Berlin – Polionauten West

Thema Wir sind betroffen vom sog. PPS-Syndrom, den Spätfolgen von Poliomyelitis/Kinderlähmung. Wir wollen zusammen Spaß haben, uns austauschen über unsere Erfahrungen mit den verschiedensten Fortbewegungsmöglichkeiten oder über Medizin und Therapien. Gemeinsam wollen wir schwimmen gehen oder Ausflüge machen, Filme gucken und Referenten oder Referentinnen zu interessanten Themen einladen.

Treffpunkt Restaurant Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin

Zeit 3. Montag im Monat, 17 - 20 Uhr

Kontakt Daniela von Raffay
☎ 030/ 44 70 23 24

Gesundheit/Krankheit

Chorea Huntington Deutsche Huntington Hilfe Berlin Brandenburg e.V.

Treffpunkt	Blisse 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	3. Dienstag im Monat, 18.30 - 21 Uhr
Kontakt	Dr. Med. Lutz Pfeiffer ☎ 030/57 79 870

Club „U40“ Berlin

Thema	Jüngere Parkinsonerkrankte in der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V.
Treffpunkt	Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
Zeit	1. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Claudia Herget ☎ 030/92 37 13 02

Contergan

Treffpunkt	Blisse 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	Termine und Uhrzeit bitte erfragen
Kontakt	Carla Wesselmann ☎ 0173/69 35 374

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

Treffpunkt	Restaurant Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
Zeit	letzten Donnerstag im Monat, 17 - 20 Uhr
Kontakt	Ronald Budach ☎ 030/94 960 35

Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft

Treffpunkt	Blisse 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	Termine bitte per Email anfragen
Kontakt	r.barthel@dmg-skg-berlin.de

Deutsche Schmerzliga

Thema	Wir sind Betroffene und möchten Menschen zusammenbringen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Gemeinsam wollen wir lernen, den Schmerz zu akzeptieren und über ihn und unsere Ängste zu sprechen.
Treffpunkt	bitte erfragen
Zeit	1. Dienstag im Monat, 15 - 17 Uhr
Kontakt	Angelika Läufer ☎ 03378/87 13 81

Deutsche Rheuma-Liga-Berlin

Kontakt für alle Gruppen Frau Jahn
Schützenstraße 52, 12165 Berlin
☎ 030/ 32 29 02 952

Thema	Ernährung bei Rheuma
Treffpunkt	Bürgertreff S-Lichterfelde West
Zeit	2. Montag im Monat, 15.30 - 17.30
Thema	Polyarthrit
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	1. Montag im Monat, 19 - 21 Uhr
Thema	Fibromyalgie
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	2. Montag im Monat, 17.30 - 19 Uhr
Thema	Fibromyalgie
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	gerade KW mittwochs, 15 - 17 Uhr
Thema	Psoriasisarthritis
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr
Thema	Rheumatischer Formenkreis
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	2. + 4. Montag im Monat, 18.30 - 21 Uhr
Thema	Bastelhexen
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	2. Freitag im Monat, 17 - 20 Uhr

Gesundheit/Krankheit

Thema	Arthrose
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	1. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr
Thema	junge Rheumaerkrankte unter 40 Jahren
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	zur Zeit Privat, Termin erfragen
Thema	Fibromyalgie
Treffpunkt	DRL-Steglitz
Zeit	2. und 4. Donnerstag im Monat 14.30 - 16.30 Uhr

Diamond – Blackfan – Anämie Selbsthilfegruppe Deutschland e.V.

Treffpunkt	einmal jährlich Wochenendtreff in Beidingen
Kontakt	1. Vorsitzende Rosemarie Behling Dubrowstr. 41 14129 Berlin ☎ 030/80 11 237

Frauen MS Gruppe

Treffpunkt	Restaurant Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
Zeit	3. Dienstag im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Cornella Griehl-Scholl / Birgit Balla ☎ 030/82 12 089

Gesprächskreis von Menschen mit Muskelkrankheiten

Treffpunkt	Restaurant Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
Zeit	3. Mittwoch im Monat, 20 - 21.30 Uhr
Kontakt	Kerstin Swoboda ☎ 030/39 90 53 03

Heredo-Ataxie

Treffpunkt	Restaurant Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
Zeit	letzten Donnerstag im ungeraden Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Marliese Ratzlaff ☎ 030/70 36 379

Hilfe für pflegende Angehörige Demenzkranker

Thema	Alzheimer Angehörigen Initiative e.V. – Gesprächsgruppen und Einzelberatung mit gleichzeitiger Krankenbetreuung
Treffpunkt	Blissestr 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	1. und 3. Freitag im Monat, 16 - 18 Uhr dienstags, 9 - 14 Uhr 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15 - 19 Uhr
Kontakt	Tommy Lindberg ☎ 030/47 37 89 95

Krebs

Thema	Hilfe zur Selbsthilfe zuhören, begleiten. Themen diskutieren
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	1. und 3. Dienstag im Monat, 18 - 21 Uhr
Kontakt	Martina Schnurre Tel: 030/80 36 086 Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Wir können zuhören aus eigener Erfahrung

FrauenSelbsthilfe nach Krebs e.V.

Treffpunkt:	Frauentreffpunkt Ratswaage Lankwitz Charlottenstr. 64, 12247 Berlin
Zeit:	3. Donnerstag im Monat, 15 - 18 Uhr
Kontakt:	Frau Spickermann ☎ 852 31 81 www.fsh-nach-krebs.de, www.frauenSelbsthilfe.de oder Büro der Frauenbeauftragten ☎ 90 29 9-5206/7

Gesundheit/Krankheit

Lonely Planets i. G.

Thema	junge Erwachsene die durch frühe chronische Krankheit aus der Bahn geworfen worden sind.
Treffpunkt	Villa Folke Bernadotte Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

LVSB e.V. Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetreffener und gleichartig Behinderter Berlin e.V.

Treffpunkt	bitte telefonisch erfragen
Zeit	montags 15-17 Uhr bzw. 14.30 - 16.30 Uhr
Kontakt	Gerda Urban ☎ 030780 51 607 Michael Czerwitzki ☎ 030/34 24 614 Schlaganfall.berlin@freenet.de

Magenbypass

Treffpunkt	Mehrgenerationenhaus Phoenix Teltower Damm 228, 14169 Berlin
Zeit	2. und 4. Donnerstag im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Multiple Sklerose

Thema	Planung und Durchführung von Aktivitäten und Erfahrungsaustausch. Aktuelles was die MS betrifft.
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	1. und 3. Mittwoch im Monat, 10.30 - 12.30 Uhr
Kontakt	Gabriele Vogt ☎ 030/81 33 910

Multiple Sklerose Männerstammtisch

Treffpunkt	Restaurant Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
Zeit	2. Montag im Monat, 17 - 20 Uhr
Kontakt	Dirk Adämmer ☎ 030/32 38 702

Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe

Treffpunkt	Blisse 14, Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713
Zeit	2. Donnerstag im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Katja Bumann ☎ 030/79 70 36 09

Multiple Sklerose Selbsthilfe e.V.

Treffpunkt	Blisse 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	2. Mittwoch im Monat, 18 - 21 Uhr letzter Donnerstag im Monat Spieleabend 18 - 20 Uhr
Kontakt	Martin Horn ☎ 030/39 53 135

Multiple Sklerose-Stammtisch

Treffpunkt	Restaurer Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
Zeit	2. Mittwoch im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Regine Czyeykowski ☎ 030/85 25 311

Gesundheit/Krankheit

Musiktherapie bei Krebs

Thema	Krankheitsbewältigung und Selbsterfahrung mit Hilfe von Musik
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	mittwochs, 16 - 18 Uhr (außer Schulferien)
Kontakt	Dagmar Karambadzakis ☎ 03338/757 666 Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Neurofibromatose von Recklinghausen Gesellschaft e.V.

Treffpunkt	Blisse 14 Eingang Wilhelmsaue, Blissestr. 12, 10713 Berlin
Zeit	Termine und Zeit bitte telefonisch erfragen
Kontakt	Ingrid Langkopf ☎ 030/85 97 97 59 Sylvia Krockner ☎ 030/64 48 87 20

Hinweis ca. 6 Treffen jährlich, monatlich Stammtisch. Kinder- und Jugendcamp, Weihnachtsfest und Familienfreizeitwochenende mit Seminar



Parkinson

- Treffpunkt** Seniorenfreizeitstätte Süd
Teltower Damm 226, 14167 Berlin
- Zeit** 1. Montag im Monat, 15 - 17 Uhr
- Kontakt** Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Parkinson-Angehörigengruppe

- Treffpunkt** Restaurant Blisse 14, Blissestr. 14, 10713 Berlin
- Zeit** 4. Freitag im Monat, 16.30 - 18.30 Uhr
- Kontakt** Kathrin Schellberg Tel: 030/85 20 265

Pflegende Angehörige in Steglitz i.G.

- Treffpunkt** Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
- Zeit** 2. und 4. Donnerstag im Monat, 11 - 13 Uhr
- Kontakt** Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/ 80 4955 88
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis angeleitete Gruppe

Pflegende Angehörige in Zehlendorf

- Treffpunkt** Familientreffpunkt
Hohenzollernstr. 4-6-, 14163 Berlin
- Zeit** 2. und 4. Dienstag im Monat, 18 - 20 Uhr
- Kontakt** Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/ 80 4955 88
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis angeleitete Gruppe

Gesundheit/Krankheit

Prokrastination

Treffpunkt	keine regelmäßigen Treffen
Zeit	nur nach Ankündigung 20-21.30 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Pro Retina Deutschland e.V. Ushergruppe Berlin/Brandenburg

Thema	Gesprächsgruppen, Einzel- und Familienberatung; Erfahrungs- und Informationsaustausch
Treffpunkt	Blissestr. 14 Eingang Wilhelmsauem Blissestr. 12 10713 Berlin
Zeit	1. Samstag im Monat, 11 - 14 Uhr
Kontakt	Judith Büniger ☎ 030/91 42 53 00

Hinweis Anmeldung und Beratungsangebote:
Hörbiz Charlottenburg
Sophie-Charlottenstr. 23A, 14059 Berlin
Tel: 030/32 60 23 75

Selbsthilfegruppe für Bipolare Störungen

Thema	Hilfe zur Selbsthilfe, gegenseitiges Auffangen
Treffpunkt	Villa Mittelhof, Beratungsraum Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	donnerstags, 17.30 - 19 Uhr
Kontakt	Betroffene: Martina 0177/689 65 74 Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD Deutschland Region Berlin

Thema	Wir bieten allen COPD, Lungenemphysem, Alpha-1-ATM, Asthma o.ä. Erkrankten sowie deren Angehörigen eine Plattform zur Information und zum Austausch.
Treffpunkt	In den Praxisräumen von Dr. med. B. Schulz, Internist, Pneumologe Clayallee 345, 14169 Berlin
Zeit	3. Dienstag im Monat, 16 Uhr (außer Juli)
Kontakt	Gisela Schwartz ☎ 030/81 12 982 www.lungenemphysem-copd.com

Selbsthilfegruppe Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoiditis Berlin- Brandenburg

Thema	Für Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen bzw. Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org
Zeit	4. Mittwoch im Monat, 18.30 - 20.30 Uhr
Kontakt	Frau Sabine Wilhelm-Osterloh ☎ 030/25 01 68 71 Wenke Kohn ☎ 033701/55 980

Uveitis i. G.

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	2. Freitag im Monat, 19 - 20.30 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Männer

Männergesprächskreis und Aktionsclub

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	mittwochs, 11 - 13 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Gruppe ist geschlossen

Männergesprächsgruppe i. G.

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	2. und 4. Montag im Monat, 15 - 16.30 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org



Steglitz-Zehlendorf

Im DRK-Infozenter
Albrechtstraße 122, 12165 Berlin
Tel.: 797 44 20, freiwilligenagentur@berlin-suedwest.de

www.freiwilligenagentur.info

Initiative von: Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf • Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V., Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband • Deutsche Rotes Kreuz Berlin Süd-West • Diakonisches Werk Steglitz e.V.

Psychosoziale Themen

Alltagsängste

Treffpunkt	Gutshaus Lichterfelde Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
Zeit	donnerstags, 16.30 - 18 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Frauen zwischen 45-70 Jahren, Gruppe ist geschlossen

Angehörige von Menschen mit Depressionen i.G.

Thema	Depressionen
Treffpunkt/Zeit	bitte erfragen, in Gründung
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Angehörige Jugendlicher mit Sozialen Ängsten

Treffpunkt	Privat
Zeit	donnerstags, 17 - 18.30 unregelmäßig, bitte erfragen
Kontakt	Brigitte Schünzel ☎ 0176/24 91 11 12

Angehörigen Gruppe psychisch Kranker

Thema	Erfahrungsaustausch von Angehörigen psychisch kranker Menschen
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	2. Mittwoch im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Psychosoziale Themen

Angst und Panikstörung I

Treffpunkt Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Zeit dienstags, 18.30-20 Uhr

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Gruppe ist geschlossen

Angst und Panikstörungen II

Treffpunkt Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Zeit dienstags, 18.30-20Uhr

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Gruppe ist geschlossen

Angst und Panikstörungen III i.G.

Treffpunkt/Zeit bitte erfragen, in Gründung

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Bipolare Störungen

Treffpunkt Villa Mittelhof, Beratungsraum 1. OG
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf

Zeit donnerstags, 17.30-19 Uhr

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org



Balance - Bipolare Störungen

Treffpunkt	Kinder-, Jugend- und Familienzentrum JeverNeun Jeverstraße 9, 12157 Berlin
Zeit	mittwochs, 19-20.30 Uhr
Kontakt	Ilse Coordes ☎ 030/79 70 33 58
Hinweis	Offene Gruppe

Burnout- Verausgaben bis ans Limit i.G.

Treffpunkt/Zeit	in Gründung, bitte erfragen
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Denken – Fühlen – Handeln (in Gründung)

Thema	Gruppenziele sind: sich selbst besser kennen lernen, eigene Ziele verfolgen und erreichen, herausfinden was mir wirklich wichtig ist, u.a.. Gemeinsam werden Alltagsthemen methodisch und kreativ behandelt, um Erlerntes gewinnbringend in den Alltag zu integrieren.
Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf →

Psychosoziale Themen

Zeit 2. und 4. Montag im Monat, 17 -19 Uhr
Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Gruppe mit Anleitung

Depressionen 50 +

Treffpunkt Villa Mittelhof
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit 2. und 4. Donnerstag im Monat, 18 - 19.30 Uhr
Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Depressionen und soziale Ängste

Treffpunkt Villa Mittelhof
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit 1., 3. und 5. Mittwoch im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Alter zwischen 25 und 45

Depressionen und soziale Ängste II

Treffpunkt Mittelhof, Balkonzimmer
Zeit 1., 3. und 5. Dienstag im Monat, 17.30 - 19.30 Uhr
Kontakt Paula Christine Zink
Christine-zink@gmx.de oder
Selbsthilfekontaktstelle in der Villa Mittelhof
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75- 14, Fax: 030/80 19 75- 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Alter zwischen 35 und Ende 40

Liebeskummer langanhaltend „Hilfe ich kann nicht loslassen“

Treffpunkt	zur Zeit Privat
Zeit	wöchentlich
Kontakt	Marita Kruska 030/71 21 918 oder Selbsthilfekontaktstelle in der Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75- 14, Fax: 030/80 19 75- 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

The Work of Byron Katie

Thema	Übungsgruppe zum Auflösen negativer Glaubenssätze
Treffpunkt	Villa Folke Bernadotte Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Zeit	2. Samstag im Monat, 10 - 13 Uhr & 4. Montag im Monat, 19 - 21.30 Uhr
Kontakt	Frau Fischer ☎ 030/375 90 73 oder Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis für Leute mit Vorkenntnissen, Anfänger bitte Kontakt mit Frau Fischer aufnehmen

Traumgruppe

Thema	Bearbeitung von Träumen
Treffpunkt	Villa Mittelhof, Beratungsraum
Zeit	1. und 3. Mittwoch im Monat, 12.45 - 14.45 Uhr
Kontakt	Frau Sonneck ☎ 030/83 15 55 23

Hinweis Gruppe geschlossen

Psychosoziale Themen

Trauercafé

Treffpunkt Café Markus Albrechtstraße 81, 12167 Berlin, Eingang Hofeinfahrt

Zeit 2. und 4. Freitag im Monat, 15.30 – 17.30 Uhr
1. Sonntag im Monat, 14.30 – 16.30 Uhr

Kontakt Kristina Ebbing
☎ 030/84 45 21 09 oder 030/32 52 03 25

Hinweis Ort für Trauernde, die Menschen kennenlernen wollen, die in einer ähnlichen Lage sind.

Übungsgruppe GFK (Gewaltfreie Kommunikation)

Thema GFK in der Praxis

Treffpunkt Familientreffpunkt
Hohenzollernstr. 4 - 6, 14163 Berlin

Zeit 2. und 4. Freitag, 17.30 - 19 Uhr

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

verschuldete Bürger

Treffpunkt Mehrgenerationenhaus Phoenix
Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Zeit 1. und 3. Montag im Monat außer an Feiertagen
und in den regulären Schulferien, 16 - 18 Uhr

Kontakt Frau Schramm-Schalow Tel. 74 59 28 57 oder
Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Anzeige



freiwillig engagiert ehrenamtlich
Kontakt- und Koordinierungsstelle
für freiwilliges Engagement in Schulen

Möchten Sie „die gute Fee“ für eine Schule sein?

Was Sie tun können:

- Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen,
- eine Arbeitsgemeinschaft anbieten (z.B. Theater, Musik, Sport, Handwerk...),
- Kinder bei der Nutzung von Computern helfen
- oder etwas ganz anderes?

Schulen in Steglitz-Zehlendorf freuen sich über Ihre Unterstützung.

Wir vermitteln und begleiten Sie.

fee ist ein Projekt des Mittelhof e.V.



Kontakt

Claudia Hofbauer und **Gerald Saathoff**

Tel. 030 – 80 19 75 - 33 | fee@mittelhof.org | www.mittelhof.org

Sprechzeiten: Di 9 – 11 Uhr, Do 16 – 18 Uhr, Fr 15 – 17 Uhr

Königstr. 42-43 | 14163 Berlin



Das Vorhaben wird von der Europäischen Union kofinanziert (Europäischer Fonds für regionale Entwicklung)

Investition in Ihre Zukunft!



...eine Chance durch Europa!

Sucht

Anonyme Alkoholiker

Informationen zu allen Gruppen Wernerwerkdamm 36, 13629 Berlin
Eingang Rohrdamm
☎ 030/192 95
www.anonyme-alkoholiker.de

Sprechstunde Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr
☎ 030/453 71 99

Kontakt Mo.- Fr. 17:00-21:00 Uhr
Sa.- So. 19:00-21:30 Uhr
☎ 030/192 95

Treffpunkt Ev. Paulus-Kirchengemeinde
Teltower Damm 6, 14163 Berlin
dienstags, 19 Uhr

Treffpunkt Pfarrhaus (Nikolassee)
Kirchweg 19, 14129 Berlin
mittwochs, 19 Uhr

Treffpunkt Waldhausklinik
Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin
freitags, 19.30 Uhr

Treffpunkt Kirchengemeinde
Wilskistr. 53, 14163 Berlin- Zehlendorf
sonntags, 11 Uhr

Arbeitskreis Selbsthilfe Sucht –Betroffene-

Thema Abhängigkeit/Sucht Alkohol und/oder Tabletten

Treffpunkt Arbeiterwohlfahrt Berlin
Kreisverband Südwest e.V.
Osdorfer Str. 121, 12207 Berlin

Zeit donnerstags, 19 - 21Uhr

Kontakt Manfred Schmitzberg ☎ 0174-23 98 40 7

Arbeitskreis Selbsthilfe Sucht –Angehörige-

Thema	Angehörigengruppe alle Suchtmittel
Treffpunkt	bitte erfragen
Zeit	mittwochs, 18 Uhr
Kontakt	Bettina Ortleb-Niehardt Tel: 82 16 71 1

Deutscher Guttempler-Orden

Thema	Alkohol und Medikamentenabhängigkeit Hilfe für Abhängige und deren Angehörige
Informationen	Distrikt Berlin-Brandenburg e.V. zu allen Gruppen: Wildenbruchstr. 80, 12045 Berlin (Neuköln) ☎ 030/68 23 76 20 / Fax: 68 23 76 22 www.guttempler-berlin.com

Gemeinschaft „Harmonie“ Zehlendorf

Treffpunkt	Argentinische Allee 89, 14163 Berlin
Zeit	mittwochs ab 19.30 Vorgespräche, ab 20 Uhr Hauptprogramm bis ca 21.45 Uhr
Kontakt	Herr Gert Müller ☎ 030/79 21 552
Hinweis	Behindertengerecht

Gemeinschaft Lankwitz (Steglitz)

Treffpunkt	Ostpreußedamm 52, 12207 Berlin
Zeit	montags ab 19.30 Uhr
Kontakt	Herr Günter Kraatz ☎ 030/71 25 373

Gemeinschaft „Licht im Felde“

Treffpunkt	Hindenburgdamm 101, 12203 Berlin
Zeit	donnerstags ab 18.30 Uhr
Kontakt	Herr Karl-Heinz Scharfschwert ☎ 030/79 67 173

Sucht

Gemeinschaft Steglitz

Treffpunkt	Stadtteilzentrum Steglitz Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
Zeit/Turnus	montags, 19.30 Uhr
Kontakt	Petra Krause ☎ 030/83 33 181

Doppeldiagnose Sucht und Psychose für Angehörige

Thema	Angehörige psychisch Kranker
Treffpunkt	Villa Mittelhof, Balkonzimmer Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org
Zeit	1. und 3. Mittwoch im Monat, 18 Uhr
Kontakt	Frau Evelyn Benckert ☎ 030/84 72 17 59 Landesverband APK Berlin e.V. ☎ 030/86 39 57 01 www.apk-berlin.de info@apk-berlin.de
Hinweis	Vor der ersten Gruppenteilnahme persönliche Kontaktaufnahme, Beratungsgespräch

Gruppen des Kreuzbund

Für Suchtkranke Menschen und Angehörige insbesondere Alkohol- und Medikamentenabhängige

Treffpunkt	Gemeindehaus, Deitmerstraße 3-4, 12163 Berlin
Zeit	freitags, 19.30 - 21 Uhr Vormeeting ab 18.30 Uhr
Kontakt	Michael Werner ☎ 030/85 60 34 84
Treffpunkt	Senioren Club, Gallwitzallee 53, 12249 Berlin
Zeit	freitags 19.30 - 21 Uhr Vormeeting ab 18.30 Uhr
Kontakt	Lothar Tosch ☎ 030/71 19 663

- Treffpunkt** Gemeindehaus, Gardeschützenweg 17, 12203 Berlin
- Zeit** montags, 19.30 - 21 Uhr
Vormeeting ab 18.30 Uhr
- Kontakt** Karin Saracoglu
☎ 030/834 47 72
- Treffpunkt** Gemeindehaus Kaulbachstraße
Eingang Corneliusstraße 31, 12247 Berlin
- Zeit** donnerstags, 19 - 21 Uhr
Vormeeting ab 18 Uhr
- Kontakt** Renate Manke
☎ 030/775 38 78
- Treffpunkt** Villa Mittelhof
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org
- Zeit** donnerstags, 19 - 21 Uhr
Vormeeting ab 18 Uhr
- Kontakt** Inge Bartelt
☎ 030/80 34 936

Sucht und psychische Mehrfachdiagnosen i.G.

- Thema** Alkohol, Depressionen, Angst, Zwang
- Treffpunkt** Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
- Zeit** bitte erfragen
- Kontakt** Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org



Mittelhof Cafés in Steglitz-Zehlendorf – ein Treffpunkt für Alle

Café Villa Mittelhof

Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Öffnungszeiten: dienstags - freitags 10 - 18.30 Uhr,
sonntags 14.30 - 18.30 Uhr

Mittagstisch: dienstags - freitags 12 - 14 Uhr

Frühstücksbuffet:

Termin: dienstags 10 - 12 Uhr, freitags 10 - 11.30 Uhr

auf Vorbestellung im Wintergarten für bis zu 10 Personen

Kosten: 5€, Kinder frei, Anmeldung: ☎ 80 19 75 - 16 / - 30

Nachbarschaftscafé in der Villa Folke Bernadotte

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Öffnungszeiten: dienstags - freitags 12 - 18 Uhr

Café im Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228, 14167 Berlin

Öffnungszeiten: montags bis freitags 10 - 20 Uhr,
samstags 14 - 18 Uhr

Familie – Erziehung – Partnerschaft

Adoptiveltern I

Thema	Rund um das Thema Adoption
Treffpunkt	Villa Mittelhof, Balkonzimmer Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	Termine nach Absprache ca. alle 8 Wochen 3 Std.
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Geschlossener Teilnehmerkreis

Alleinerziehende

Treffpunkt	Mehrgenerationenhaus Phoenix Teltower Damm 228, 14167 Berlin
Zeit/ Turnus	2. und 4. Samstag im Monat 14.30 - 16.00 Uhr
Kontakt	Beate von Paßlack ☎ 030/85 50 61 34 beatevonpaßlack@yahoo.de

Hinweis 4. Samstag im Monat mit Kinderbetreuung

Berliner Pflegeeltern e.V.

Treffpunkt	Villa Mittelhof, Café Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	alle 2 Monate den 2. Mittwoch, 10 - 12 Uhr
Kontakt	Berliner Pflegeeltern e.V. ☎ 030/84 78 80 11 info@berliner-pflegeeltern.de

Eltern Selbsthilfegruppe

Thema	Wenn die Kinder erwachsen werden
Treffpunkt	Villa Mittelhof, Balkonzimmer Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	2. Dienstag im Monat, 20 - 22 Uhr →

Familie – Erziehung – Partnerschaft

Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Geschlossene Gruppe

Kids 8. CO Theater AG

Thema Singen, Tanzen und Texte
Treffpunkt Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Zeit/Turnus 1. und 3. Samstag im Monat, 10 - 12 Uhr
Kontakt Berliner Pflegeeltern e.V.
info@Berliner-Pflegeeltern.de
☎ 030/84 78 80 11

Hinweise Kinder ab 7 Jahren sind Willkommen

Menschen im Aufbruch

Thema Neue Lebenswege nach Trennung und Scheidung
Treffpunkt Gutshaus Hindenburgdamm
Zeit 1. und 3. Dienstag im Monat, 17 - 18.30 Uhr
Kontakt Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hinweis Geschlossene Gruppe

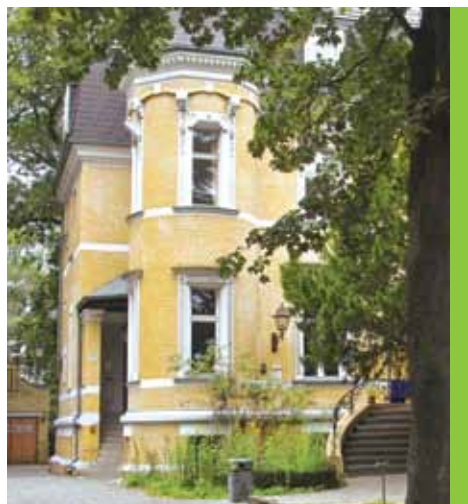
Treffpunkt alleinerziehender Mütter e.V.

Thema alleinerziehend
Treffpunkt Bundesallee 181
Zeit alle 2 Monate, 1. Freitag im Monat ab 19 Uhr
Kontakt Tonja Terk ☎ 01525 24 65 860

Verlassene Eltern

Treffpunkt	Villa Folke Bernadotte Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Zeit	3. Mittwoch im Monat, 18 - 20 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org oder berlin@verlassene-eltern.de

Villa Folke Bernadotte



Folke Bernadotte

**Kinder
Jugendliche
Familien
Nachbarschaft**

Jungfernstieg 19
12207 Berlin
☎ (030) 77 05 99 75
folke.bernadotte
@mittelhof.org

Eine Einrichtung des
Mittelhof e.V.
Stadtteilzentrum in
Zehlendorf



www.mittelhof.org

Aktivitäten – Freizeit – Kultur – Kontakte

Chinesische Tuschmalerei

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org
Zeit	Monatlich
Kontakt	Anneliese & Bernd Henkel ☎ 030/71 27 173 ☎ 030/802 60 38

Fragen des Alltags

Thema	Fragen und Probleme aus dem persönlichen Leben, auch Austausch über politische, soziale, kulturelle Fragen.
Treffpunkt	Villa Mittelhof, Kitaberatungsraum Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75- 14, Fax: 030/80 19 75- 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org
Zeit	1. und 3. Montag im Monat, 11 - 12.30 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Gartenfreunde Zehlendorf

Treffpunkt	Villa Mittelhof, Bibliothek Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org
Zeit	2. Donnerstag im Monat, 17 - 19 Uhr
Kontakt	Frau Wolsdorf, ☎ 030/813 17 68 Frau Volkmar, ☎ 030/813 10 30

Hinweis Geschlossene Gruppe

Grüne Radler

- Treffpunkt** Villa Mittelhof
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
- Zeit** freitags 16 - 19 Uhr, Fahrradwerkstatt
- Kontakt** Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Hausmusik

- Thema** Erarbeiten kleiner Orchesterstücke
- Treffpunkt** Villa Mittelhof, Café
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org
- Zeit** 14-täglich montags, 11 - 13 Uhr
- Kontakt** Frau Beck, ☎ 030/832 89 27

Malgruppe

- Thema** Aquarellmalerei
- Treffpunkt** Villa Mittelhof, Kaminzimmer
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
- Zeit** freitags, 10 - 14 Uhr
- Kontakt** Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Philosophischer Gesprächs- und Videokreis

- Treffpunkt** Villa Mittelhof, Beratungsraum
Königstraße 42 - 43 | 14163 Berlin-Zehlendorf
- Zeit** 1. Samstag im Monat, 14.30 - 19 Uhr
- Kontakt** Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V.
☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46
www.mittelhof.org | selbsthilfe@mittelhof.org

Aktivitäten – Freizeit – Kultur – Kontakte

Serail Bauchtanzgruppe

Treffpunkt	Villa Mittelhof, Gartenhaus Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	donnerstags, 20 - 22 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Tauschring Zehlendorf

Treffpunkt	Villa Mittelhof, Bibliothek Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org
Zeit	1. Freitag im Monat, 18 - 19.30 Uhr
Kontakt	Doris Röcke ☎ 030/ 817 44 33

Töpfergruppe I

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org
Zeit	dienstags, 18.30- 21.30 Uhr
Kontakt	Bettina Bacigalupo ☎ 030/ 812 12 38

Töpfergruppe II

Treffpunkt	Villa Mittelhof Königstraße 42 - 43 14163 Berlin-Zehlendorf
Zeit	dienstags, 9 - 13 Uhr
Kontakt	Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. ☎ 030/80 19 75 - 14, Fax: 030/80 19 75 - 46 www.mittelhof.org selbsthilfe@mittelhof.org

Beratung und Hilfe in Steglitz-Zehlendorf

AIDS-Beratung

- Beratungsstelle für Behinderte Menschen, Krebs- und Aidskranke
Potsdamerstr. 8, 14163 Berlin
☎ 030/902 99 47 07
bfb@ba-sc.berlin.de

Beratung für Frauen

- AL NADI-Treffpunkt, Beratung und Kurse für arabische Frauen
Moselstraße 3, 12159 Berlin
☎ 030/85 20 60 2
alnadi@nbhs.de
- Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Frauenbeauftragte
Kirchstraße 1/3, 14163 Berlin
☎ 030/90 29 9-5206/-5207
josten-h@stegl-zehl.
verwalt-berlin.de

Beratung für Menschen mit Behinderungen

- Beratung, Orientierung, Vermittlung unterstützte Wohnformen für Menschen mit Behinderung „Lotse Berlin Region Süd-West“
Markelstraße 24a, 12163 Berlin
☎ 030/79 70 74 96
Zentrales Infotelefon
„Lotse Berlin“: ☎ 01803/24 17 24
sued-west@lotse-berlin.de
- Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin e.V. (ABSV)
Stadtteilgruppen
Steglitz und Zehlendorf
Albrechtstraße 50
12167 Berlin
☎ 030/79 51 62 1
steglitz@absv.de
- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Südwest e.V.
Regionalbüro Steglitz
Osdorfer Straße 121, 12207 Berlin
☎ 030/71 38 70-0
- Beratungsstelle
DRK Berlin Süd-West
Info-Center
Albrechtstraße 122, 12165 Berlin
☎ 030/79 74 42-0
- Beratungsstelle für Behinderte, Krebs- und Aidskranke
Potsdamerstr.8, 14163 Berlin
☎ 030/90 29 94 70 7
bfb@steg-zehl.verwalt-berlin.de

Beratung und Hilfe

- Beratungsstelle für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Murtener Straße 10, 12205 Berlin
☎ 030/79 04 26 26
- Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Beratungsstelle Steglitz
Schützenstraße 53, 12165 Berlin
☎ 030/89 09 40
- Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e.V.
Gritznerstraße 18-20, 12163 Berlin
☎ 030/821 67 11
mail@eltern-beraten-eltern.de
www.eltern-beraten-eltern.de
- Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin
Angebote für Menschen mit Behinderung
Dalandweg 19, 12167 Berlin
☎ 030/76 97 00-0
post.fdst@fdst.de
- Villa Donnersmarck
Freizeit, Bildung und Beratung
Schädestraße 9-13, 14165 Berlin
☎ 030/84 71 87-0
villadonnersmarck@fdst.de
www.villadonnersmarck.de
- REHA-Steglitz GmbH
Geschäftsstelle
Bergstr.1, 12169 Berlin
☎ 030/31 98 05 100
kontakt@reha-steglitz.de
www.reha-steglitz.de
- Thomas-Haus Berlin e.V.
für Heilpädagogik und Sprachtherapie
Peter-Lenné-Straße 42,
14195 Berlin
☎ 030/83 26 45 3
thomas-haus@gmx.de

Beratung für Migrantinnen und Migranten

- Ausländerarbeit im ev. Kirchenkreis
Teltow-Zehlendorf
Kirchstraße 4, 14163 Berlin
☎ 030/80 21 68 5
eva-maria.kulla@teltow-zehlendorf.de
- Aussiedlerberatung
Selbstständige Ev.-Lutherische Kirche SELK
Riemeister 10-12, 14169 Berlin
☎ 030/80 90 30 19
pfarramt@lutherisch.de
- Diakonisches Werk
Berlin-Brandenburg-schlesische-Oberlausitz e.V.
Paulsenstraße 55/56, 12163 Berlin
☎ 030/82 097-0 Zentrale
- Existenzsicherung und Integration:
☎ 030/ 820 97-250
Weller.s@dwbo.de
Sekretariat: 030/82 097- 248 + 183
Rogoza.L@dwbo.de
Boehnke.k@dwbo.de

- Referentin für Aussiedler und Flüchtlinge: ☎ 030/820 97-251
Luehr.i@dwbo.de
Referentin für Interkulturelle Öffnung: ☎ 030/820 97-481
Schramm.B.@dwbo.de
- Koordinierung der Jugendgemeinschaftswerke/Jugendmigrationsdienste ☎ 030/820 97-252
Fuegner.n-dwbo.de
- Interkulturelle Initiative e.V.
Teltower Damm 4, 14169 Berlin
☎ 030/80 19 59 80/81
Frauenhaus:
☎ 030/80 10 80 50
Wohnprojekt:
☎ 030/80 10 80 10
interkulturelleinitiativee.v.@t-online.de
www.interkulturellesfrauenhaus.de

Beratung für Seniorinnen und Senioren

Pflegestützpunkte in Steglitz -Zehlendorf



- Pflegestützpunkt Steglitz
Johanna-Stegen-Straße 8, 12167 Berlin-Steglitz
☎ 030/76 90 26 00
Sprechzeiten: Di 9 - 15 Uhr
und Do 12 - 18Uhr

Pflegestützpunkt Zehlendorf
Clayallee 342, 14169 Berlin
☎ 0331-277 22 65 50
Fax: 0331- 277 22 65 05
Sprechzeiten: Di 9 - 15 Uhr
und Do 12 - 18 Uhr

- Kontaktstelle PflegeEngagement
Kontakt:
Beatrice Bayer,
Thorsten Schuler
☎ 030/80 49 55 88
Fax: 80 49 58 12
bayer@mittelhof.org,
schuler@mittelhof.org
Sprechzeit im Familientreffpunkt
Königstr. 42 - 43, 14163
Mo 10 - 12 Uhr und
nach Vereinbarung
Sprechzeit in der
Villa Folke Bernadotte
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
Di 16.30 - 18 Uhr
☎ 030/77 05 99 79



Beratung und Hilfe

- Seniorentelefon
Leonorenstr. 70 12247 Berlin
☎ 030/90 299 30 30
Di und Do, 10-12 Uhr
- Berliner Krisendienst Südwest
Zukunft im Alter
Albrechtstraße 7, 12165 Berlin
☎ 030/26 03 14 55
- Mittelhof e.V.
Treffpunkt 50 +
Königsstraße 42-43, 14163 Berlin
☎ 030/80 19 75 -14
zey@mittelhof.org
- Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Gutshaus Lichterfelde
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin
☎ 030/84 41 10 40
kolinski@stadtteilzentrum-steglitz.de

Drogen- und Suchtberatung

- Integrative Suchtberatung des
Caritasverband für
das Erzbistum Berlin e.v.
Königsbergerstraße 11, 12207 Berlin
☎ 030/66 63 39 0
sucht-koenigsberger@
caritas-berlin.de
- Sozialpsychiatrischer Dienst Steglitz
Bergstraße 90, 12169 Berlin
☎ 030/90 29 9-47 58
Sozialpsychdienst@ba-sz.berlin.de
- Anonyme Alkoholikerkrankenhilfe
Berlin e.V.
Gustav-Meyer-Straße 7
14195 Berlin
☎ 030/84 10 94 44
Akbev@versnet.de
- Sozialpsychiatrischer Dienst
Zehlendorf
Königstraße 36, 14163 Berlin
☎ 030/90 29 95 37 8
- Klinik Nikolassee
Von-Luckstraße 3, 14129 Berlin
☎ 030/80 30 91 0
- Waldhausklinik, Kliniken im
Theodor-Wenzel-Werk
Potsdamer Chaussee 69
14129 Berlin
☎ 030/81 0 90
duefforte@tww-berlin.de
- Gesundheitszentrum Prima Vita
Krankenhaus Waldfriede
Argentinische Allee 40,
14163 Berlin
Information + Kursanmeldung
☎ 030/81 81 0-301 Fax - 307
info@primavita-berlin.de
www.primavita-berlin.de

Trauer

- Praxis für Trauer und Abschied
Dorothee Karle
Bachstraße 12, 12161 Berlin
☎ 030/81 48 68 74
mail@dorothee-karle.de

Familienberatung

- Erziehungs- und Familienberatung im Haus der Familie
DRK Berlin Süd-West
Behindertenhilfe GmbH
Düppelstraße 36, 12163 Berlin
☎ 030/79 01 13 0
hauserfamilie@drk-berlin.net
Mutter-Kind-Kur
Mutter(Vater)-Kind-Kur
MuKiKu@drk-berlin.net
- Erziehungs- und Familienberatung
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Beethovenstr.34, 12247 Berlin
☎ 030/90 2992 50 1
- Erziehungs- und Familienberatung
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Königin-Luise-Straße 88
14195 Berlin
☎ 030/90 29 98 41 0
- Fachverband Ev. Jugendhilfen e.v.
Diakonisches Werk
Paulsenstraße 55-56, 12163 Berlin
☎ 030/82 09 71 21
Moeller.S@dwbo.de
Nickel.A@dwbo.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen

- Berliner Krisendienst Südwest
Albrechtstraße 7-8, 12165 Berlin
☎ 030/39 06 3-60
Region-suedwestq@berliner-krisendienst.de
- Sozialpsychiatrischer Dienst
Bergstraße 90, 12169 Berlin
☎ 030/90 29 94 75 8
Sozialpsych.dienst@stegl-zehl.verwalt-berlin.de
- REHA-Steglitz GmbH
Albrechtstraße 15, 12167 Berlin
☎ 030/79 12 03 8
- REHA-Steglitz GmbH
Kamenzer Damm 1A, 12249 Berlin
☎ 030/76 67 97 76

Beratung und Hilfe

- Perspektive Zehlendorf e.v.
Betreutes Wohnen, Tagesstätte,
Zuverdienst für psychisch Kranke
Lissabonallee 6, 14129 Berlin
☎ 030/80 58 93 65
- Psychologische Therapie- u.
Entwicklungsförderung e.V.
Psychotherapie für Kinder u.
Jugendliche/ Hilfe bei
Erziehungsschwierigkeiten
Heesestraße 11, 12169 Berlin
☎ 030/79 74 65 35
- Weißer Ring e.V.
Landesbüro Berlin
Augustaplatz 7, 12203 Berlin
☎ 030/83 37 06 0
lb.berlin@weisser-ring.de
- Treffpunkt Mexikoplatz e.V.
Mexikoplatz 4, 14163 Berlin
☎ 030/80 17 02 6
www.treffpunkt.mexikoplatz.de

Selbsthilfe Kontakt- und informationsstellen in Berlin

- Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle – SEKIS
Bismarckstr. 101, 10625 Berlin
☎ 030/8926602
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de
- Selbsthilfetreffpunkt im
Nachbarschaftshaus am
Lietzensee e.V.
Herbartstraße 25, 14057 Berlin
☎ 030/303065-12
selbsthilfe@nbh-lietzensee.de
- Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Boxhagener Straße 89
10245 Berlin
☎ 030/2918348
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
- Frei-Zeit-Haus Weißensee e.V.
Selbsthilfe-Kontakt-
und Beratungsstelle
Lichtenberg/Weißensee
Ahrenshooperstraße 5
13051 Berlin ☎ 030/9621033
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
- Selbsthilfetreff Synapse
Schulze-Boysenstraße 38,
10365 Berlin
☎ 030/5138888 oder 55491892
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
- Selbsthilfe-Kontakt- und
Beratungsstelle
Marzahn-Hellersdorf
Alt-Marzahn 59 a, 12685 Berlin
☎ 030/5425103
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

- Selbsthilfetreff im Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff
Pestalozzistr. 1a
12623 Berlin (Mahlisdorf)
☎ 030/56 58 69 20
pestalozzitreff@mut-gesundheit.de
www.mut-gesundheit.de
- Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin
☎ 030/4164842
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe
- Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
☎ 030/6056600
SHKGropiusstadt@t-online.de
www.selbsthilfe-neukoelln-sued.de
- Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau
Mauerstraße 6, 13597 Berlin
☎ 030/3335026
Shtmauerritze@arcor.de
www.spandauer-selbsthilfetreffpunkte.de
- Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Hertzbergstraße 22, 12055 Berlin
☎ 030/6816064
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.selbsthilfe-neukoelln.de
- Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Hefnersteig 1, 13629 Berlin
☎ 030/3824030 und 3817057
Shtsiemensstadt@arcor.de
www.spandauer-selbsthilfetreffpunkte.de
- KIS, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – Pankow/Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Straße 92
10119 Berlin
☎ 030/4434317
kis@hvd-berlin.de
www.kisberlin.de
- Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.
Königsstraße 43, 14163 Berlin
☎ 030/80 19 75-14
Standort Steglitz
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin
☎ 030/77 05 99 79
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org

Beratung und Hilfe

- Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim
Schöneberg
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin
☎ 030/859951-33,-30
selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de
- Eigeninitiative-Selbsthilfezentrum
Köpenick/Treptow
Fennstraße 31, 12439 Berlin
☎ 030/6310985
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de



Berliner Krisendienst

Region Süd-West
Zehlendorf, Steglitz,
Schöneberg, Tempelhof

Albrechtstraße 7
12165 Berlin-Steglitz

Telefon 3 90 63.60
(täglich 16.00 - 24.00 Uhr)

Wege aus der Krise



Berliner Krisendienst

Notrufnummern

Polizei	110
Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	31 00 31
Zahnärztlicher Notdienst	89 00 43 33
Giftnotruf	192 40
Berliner Krisendienst Südwest	390 63 60
Drogennotdienst	192 37
Opferhilfe	395 28 67
Anonyme Alkoholiker	192 95
AIDS-Hilfe	194 11
Schuldnerberatung	01805 – 75 02 50
Schwules Überfalltelefon	216 33 36
Telefonseelsorge (kostenfrei)	0800 – 111 01 11
Notrufnummern für Frauen	
Autonomes Frauenhaus	80 10 80 10
BIG-Hotline	611 03 00
(Notruf bei häuslicher Gewalt gegen Frauen)	
Frauenkrisentelefon	615 42 43
LARA	216 88 88
(Krisen- und Beratungszentrum für vergewaltigte Frauen)	
Notübernachtung für Frauen	283 29 39
Notrufnummern für Kinder und Jugendliche	
Jugendnotdienst	61 00 62
Kindernotdienst	61 00 61
(Krisendienst, Beratung, Aufnahme)	
Kinderschutzzentrum, Krisentelefon	0800 – 111 04 44
Mädchennotdienst	61 00 63
Wildwasser, Mädchennotdienst	21 00 39 90

Die Einrichtungen des Mittelhof e.V.

Nachbarschaftshäuser

Villa Mittelhof

Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 11

kontakt@mittelhof.org

Mehrgenerationenhaus Phoenix

Teltower Damm 228 | 14167 Berlin

☎ 84 50 92 47

mgh@mittelhof.org

Villa Folke Bernadotte

Jungfernstieg 19 | 12207 Berlin

☎ 77 05 99 75

folke.bernadotte@mittelhof.org

Nachbarschaftshaus und Kita

Lilienthal

Schütte-Lanz-Straße 43

2209 Berlin

☎ 75 65 49 70 / 71

lilienthal@mittelhof.org

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 14

selbsthilfe@mittelhof.org

Kontaktstelle PflegeEngagement

Königstraße 42 – 43 | 14163 Berlin

☎ 80 49 55 88

bayer@mittelhof.org,

schuler@mittelhof.org

Kindertagesstätten und Schulkooperationen

Kita Ahörnchen

Ahornstr. 1a | 14163 Berlin

☎ 8 01 67 15

ahoernchen@mittelhof.org

Kita Teltower Rübchen

Hohenzollernstr. 4 - 6 | 14163 Berlin

☎ 802 12 01

ruebchen@mittelhof.org

Kita Königskinder

Königstr. 43a | 14163 Berlin

☎ 801 84 57

koenigskinder@mittelhof.org

Kita Kaiserstuhl & Schulkooperation Waldkaiser

Kooperation mit der

Waldschule Gerdes e.V.

Kaiserstuhlstr. 25 | 14129 Berlin

☎ 803 28 67

kaiserstuhl@mittelhof.org

Kita Markgrafen

Markgrafenstr. 8 | 14163 Berlin

Tel. 84 11 82 46

markgrafen@mittelhof.org

Kita La Pâquerette-Gänseblümchen

Brittendorfer Weg 16 Haus 3

14167 Berlin

☎ 81 05 81 15

gaensebluemchen@mittelhof.org

Kita Eulenspiegel

Sigmaringer Str. 16 | 10713 Berlin

☎ 8 61 27 67

eulenspiegel@mittelhof.org

Waldkindergarten

Jagen 85 | 14197 Berlin-Grünwald

Informationen bei Frau Schuler

☎ 811 14 47

waldkita@mittelhof.org

Kita Drei – Käse – Hoch

Beethovenstr. 34 links | 12247 Berlin

☎ 76 76 98 34

dreikaesehoch@mittelhof.org

Kita Die Koblode

Beethovenstr. 34 rechts

12247 Berlin

☎ 834 14 77

kobold@mittelhof.org

Kita Sonnenstrahl

Murtener Str. 10 | 12205 Berlin

☎ 84 11 90 80

sonnenstrahl@mittelhof.org

Kita Potsdamer Schlösschen

Potsdamer Str. 9 | 12205 Berlin

Tel. 84 31 46 30

potsdamer@mittelhof.org

Kinderhaus am Fliegeberg

Scheelestr. 45 | 12209 Berlin

☎ 7 11 70 84

fliegeberg@mittelhof.org

Sonnenkita & Kinderhaus Athene

Kooperation mit der

Athene Grundschule

Curtiusstraße 39 | 12205 Berlin

☎ 81 00 97 31

sonnenkita@mittelhof.org

athene@mittelhof.org

Kinderhaus am Karpfenteich

Kooperation mit der

Grundschule am Karpfenteich

Hildburghäuser Str. 135-145

12209 Berlin

☎ 72 00 69 95

karpfenteich@mittelhof.org

Kooperation mit dem

Gymnasium Steglitz

Heesestraße 15 | 12169 Berlin

☎ 0177 / 801 99 46

gymnasiumsteglitz@mittelhof.org

Schulkooperation Südstern

Kooperation mit der

Süd-Grundschule

Claszeile 56/57 | 14165 Berlin

☎ 0177 / 801 99 47

suedstern@mittelhof.org

Schülerhaus Clemens Brentano

Kooperation mit der

Clemens-Brentano-Grundschule

Murtener Str. 10a | 12205 Berlin

☎ 81 78 96 25

brentano@mittelhof.org

Impressum

Herausgegeben von

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf
im Mittelhof e.V.

Geschäftsführerin: Ingrid Alberding

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin

☎ 030/80 19 75 - 14

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

Förderung:

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

Redaktion und Verantwortung:

Petra Glasmeyer, Hanne Theurich, Bettina Zey

Recherche: Bettina Zey

Gestaltung: Agnes Wischhöfer

Berlin, Mai 2011

Mitglied im
Verband für sozial-kulturelle Arbeit



 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND





SELBST HILFE
Kontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf

Villa Mittelhof

Königstraße 42 - 43, 14163 Berlin

☎ 80 19 75 - 14

Fax 80 19 75 - 46

Sprechzeiten: montags 10 - 12 Uhr & 17 - 19 Uhr
mittwochs 16 -18 Uhr, donnerstags 12 - 14 Uhr

Verkehrsanbindung: S1 Zehlendorf,
Bus X 10, 101, 112, 115, 118, 184, 285, 623, M 48 bis Zehlendorf Eiche

Villa Folke Bernadotte

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

☎ 77 05 99 79

Sprechzeiten: dienstags 15 - 16.30 Uhr

Verkehrsanbindung: S 25 Lichterfelde Ost,
Bus 186, 380, M11 bis S Lichterfelde Ost

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org



Mittelhof